

9524 ఓ.పి.

శ్రీస్వామిసామయోగము

హాతయోగప్రదీపిక

శ్రీ బ్రహ్మసామయోగమునకు వ్యాఖ్యానప్రకారము

ఓ. వై. శ్రీ. దొరసామయ్యచే

రచియుండుటచేసిన

జ్ఞానదిప మను ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

౧౨౮ యోగాసనపటములతో

చిన్నపురి :

వేలూరు. కుప్పుస్వామి మొదలారిగారి

స్వకీయ

అమెరికా డైమోడు ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడియె

1924

పీఠిక.

(సమాలోచనము.)

ఈ ప్రపంచము శాశ్వతమా? అశాశ్వతమా? యని ప్రతివివేకియును ఆలోచించుచుండును. ఇట్టి యాలోచన తనకు గోచరించు వస్త్రాదులనుగూర్చి విమర్శించుటవలననే కలుగును. విమర్శనాజ్ఞానముచేతనే ప్రపంచముయొక్క మాటుబాటులును, మనుష్యులు చరణమునకు లోబడుటయును బోధమగును.

అవివేకులును వేదబాహ్యులును నాస్తికులును జన్మకారణమైన చుగణమునే మోక్షమని తలంచెదరు.

వివేకవంతులు కేవలమరణమున కుత్సహింపక, పునరావర్తిరహితమైన మోక్షమును గోరి, దానికై భగవద్భక్తిగోష్ఠములైన వేద వేదాంతయోగ రహస్యములను నెద్దలవలనఁ దెలిసికొని తద్వారా దుఃఖమయమైన యీ ప్రపంచమునుండి విముక్తులై నిత్యసుఖస్వరూపులగుటకు ప్రయత్నించెదరు.

ఇట్టి సచ్చిత్కుఖరూపమైన మహాపదవికి తానెవ్వరను విమర్శమే మూలము. ఈ విమర్శమునకు దేహతత్త్వముల వివేచనము ముఖ్యసాధకమై యున్నది.

ఇట్లు బాహ్యభ్యంతర తత్త్వజ్ఞాన విమర్శనము వలననే చేతనాత్మకుఁ డైనట్టి తనకును (జీవునకును) అచేతనమైనట్టి ప్రకృతికిని గల సంబంధము బోధమగును. ఈ సంబంధమునుండి తప్పించుకొన్నవాడే ముక్తుఁడు. ఈ ముక్తిని బొందుటకు తత్త్వవిమర్శమును, ఆ తత్త్వవిమర్శమునకు జ్ఞానమును, జ్ఞానసిద్ధికి యోగమును పరస్పరకారణములై యున్నవి.

(మోక్షసాధనము.)

ఇట్టి పరమ పురుషార్థమైన మోక్షమును బొందుటకు రెండు విధములైన సాధనములు కలవు. వానియందు మొదటిది సాంఖ్యము. రెండవది యోగము. సాంఖ్యము పూర్వాభ్యాసముగల ఉత్తమాధికారులకును, యోగము చుద్యమాధికారులకును సాధ్యముగ నుండును. యోగమనఁగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట. ఉత్తమాధికారులకు అభ్యాసవైరాగ్యమును; మధ్యమాధికారులకు తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అను క్రియాయోగమును; చుదాధికారులకు అష్టాంగయోగమును ఆవశ్యకము లని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడి యున్నది. అనఁగా, రాజయోగము చిత్తకలయనియు, ప్రాణ కలయనియు రెండు విధములు. యుక్తిచేతను, శాస్త్రోక్తమైన ఇంద్రియ నిగ్రహముచేతను, అసంప్రజ్ఞాత సమాధివలనఁగల మోక్షము నొందుట చిత్తకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు ఉత్తమాధికారి యనఁబడును. చిత్తము చలించుట, విషయవాసన, ఉద్విగ్నము, సాధనసంపత్తిలేకుండుట ప్రాణకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు చుదాధికారి యనఁబడును. ఇట్టి వానికి ప్రాణకలవలననే

సమాధిస్థితియు, బద్ధాత్మరా ఆత్మసాక్షాత్కారమును కల్గను. ప్రాణకలను ప్రకృతమున హతయోగ మని చెప్పెదరు. హత మనగా బలాత్కారముగా యింద్రియగ్రహముచేయుట మొదలగునవి. ఈ ప్రాణకల అష్టాంగముతోఁగూడిన దైనను కొందఱు యమనియమములు చెందును సాధనసంపత్తియం దంతర్భూతిములైన వని గ్రహించి ఆసనాదిగా మడంగ మనెదరు. మైన వివరించిన చెందుకలలకును ఆసనస్థితి మాత్రము అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

సాధనయోగము మంత్ర లయ హత రాజయోగము లని నాలుగువిధములు విధిపూర్వకముగా పరిణామసంపత్తిరములు మంత్రమును జపించుట మంత్రయోగము. దీనివలనను అపైశ్చర్యములు లభ్యమగును. ఈ మంత్రయోగమును అల్పబుద్ధిగల అధమసాధకుఁడే యభ్యసించును.

(గ్రంథప్రయోజనము.)

ఈ గ్రంథమునందు హత లయ రాజయోగములు చెప్పబడియున్నవి. ఈ యోగము బ్రహ్మవిష్ణు రుద్రాదులచేతను, నారద శుక యాజ్ఞవల్క్య వసిష్ఠాది బ్రహ్మరులచేతను, అభ్యసించబడినది. ఇంతియ గాక, వీరందఱును యితరులకును పుపదేశించిరి. ఈ హతయోగమును ఆదిసాధు లైన పరమేశ్వరుఁడు మత్స్యేంద్రనాథులకును, వారు గోరక్షనాథులకును, వారు శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రులకును పుపదేశించిరి. శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు లోకోపకారార్థమై తాము లభించి యనుభవించిన యోగవిషయముల సంతయు “హతయోగ ప్రదీపిక ” యను గ్రంథరూపముగా ప్రకటనము చేసిరి. ఇందు నాలుగు పుపదేశములు కలవు. .

ప్రథమోపదేశమునందు—యోగముయొక్క ప్రథమాంగమును, శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు రజోధర్మము లైనచంచలత్వమును నివృత్తిచేసి స్థిరత్వము నొసంగునట్టి ఆసనలక్షణములును చెప్పబడి యున్నవి.

ద్వితీయోపదేశమునందు—మలశుద్ధియును, మలశుద్ధివలన హాసిద్ధిమూలముగా వాయుస్థిరత్వమును, వాయుస్థిరత్వమువలన చిత్తస్థైర్యమును, వాయుమనోస్థిరత్వమువలన దీర్ఘాయువును, అణిమాదిసిద్ధుల నొసంగునట్టి ప్రాణాయామలక్షణములును చెప్పబడి యున్నవి.

తృతీయోపదేశమునందు—గురువాక్యతత్పరుఁడై ఆసన కుంభకాదుల నభ్యసించువాఁడై ఆహారవిహారాదులయందు క్రమము గలవాఁడై సదాభ్యాసముచేయువానికి గలుగు అణిమాదిసిద్ధులును, మృత్యుభయము నొసంగునట్టి మహాముద్రాది లక్షణములును చెప్పబడియున్నవి.

చతుర్థోపదేశమునందు—ఆదినాథులచే సంపాదించబడిన సపాదకోటి సమాధిలక్షణములలో శ్రేష్ఠమైనదియును, మృత్యువును జయించునదియును, యోగియైనవాఁడు స్వేచ్ఛగా శరీరమును త్యజించుటకు హేతువైనదియును, తత్వజ్ఞానము నుదయింపఁజేసి వాసనాత్మక పూర్వకమైన జీవన్ముక్తి నుఖమునొసంగుట కుపాయమైనదియును, ప్రారబ్ధమును జీవించఁజేసి జీవబ్రహ్మభేదమును సంప్రాప్తమగునట్లు కావించి, అత్యంతబ్రహ్మానంద ప్రాప్తియైనమోక్షము నొసంగునట్టిదియును. అగు ప్రత్యాహారాదిస్వరూపమైన సమాధిక్రమములును చెప్పబడియున్నవి.

యోగశాస్త్రగ్రంథము లనేకము లున్నను, వానిలో నిదియే శ్రేష్ఠతమమై యున్నది. ఇట్టి గ్రంథమునందు చెప్పబడియుండు విషయములలో సాధ్యమైన దానిని శక్తికొలఁది

యభ్యసించుచుండినయెడల, ఆ యభ్యాసమే గురువై సకలసంశయములను నివృత్తిచేసి సద్గతిని యొసంగును. దీనికిఁ బ్రమాణము:—“యోగేన యోగజ్ఞాతవ్యో యోగోయోగా త్వనివర్తతే.” యోగముచేత యోగము తెలియఁదగినది యోగమువలన యోగము వృద్ధియగును. కనుక యోగమునకు యోగమే గురువు. అని సాఖ్యాగ్రంథిఁబ్రసిద్ధమైయున్నందుఁ జెప్పఁబడియున్నది.

ఈ గ్రంథమునందు హతలయ రాజయోగములు మూఁడును చెప్పఁబడియున్నను, వానిలో హతయోగము ప్రధానముగను, తక్కినవానిని హతయోగము మూలముగను చెప్పఁబడియున్నవి. కనుక ఇది “హతయోగప్రదీపిక” యనఁబడెను. మఱియు హతయోగమును వీపమువలె ప్రకాశింపఁజేయుటవలనను దీని కీపేరు కలిగెను.

(యోగాసనవిషయము.)

ఈ గ్రంథమునందు కొన్ని ఆసనముల లక్షణముమాత్రము చెప్పఁబడియున్నది. ఆ ప్రకారముగా ఆసనముల నభ్యసించుట మిక్కిలి కష్టము. కనుక దీనియందు చెప్పఁబడిన ఆసనములు గాక, ఇతరగ్రంథములలో నుండియు మఱికొన్ని ఆసనములను సంప్రదాయము ప్రకారముగా అభ్యాసకుల యుపయోగార్థమై తత్ప్రక్రియలు చిత్రింపఁబడినవి.

అయినను ఈ ఆసనముల నవలంబించుటయందు కొన్ని రహస్యములు కలవు. వానిని అభ్యాసకులు అవశ్యముగాఁ దెలిసికొనవలయును. అవి యేవనఁగా:—ఎచ్చట కంతమునుంచుకొను విధానము చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట జాలంధరబంధమును అనుష్ఠింపవలయును. ఎచ్చట దృష్టిని గూర్చి చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట నాసాగ్రమునందు దృష్టిని యుపపలనెనది. ఎచ్చట చేతులను గూర్చి చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట సిద్ధాసనముప్రకారముగా చేతుల నుంచుకొనవలసినది. ఎచ్చట శరీరములోని యేయవయవమును పట్టుకొనునట్లు చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట అంగుష్ఠమును తర్జని ప్రేలితో పట్టుకొనవలసినది.

మఱియు ఒక ఆసనమే చెండువిధములుగ నుండును. ఉత్కృటాసనమును అపానాసనమును జూచిన వేద్యుడుగును. ఈ యుదాహరణమువలన కొన్ని ఆసనములు వానివాని పర్యాయపదముల ననుసరించి అవి యొక్కటే యని తలంపఁగూడదని సిద్ధించుచున్నది.

ఇదియును గాక, పాదపీఠము, నిరాలంబము, క్రాంచనివదనము, హస్తనివదనము, ఉన్మృత్ నివదనము, పాదబంధము, సుమజాను, ఏకజాను, విభూసనము, విచిత్రకరణి, పిండమయూరము, అర్థచంద్రకము, శూలము, ఖడ్గము, ముద్గరము, మకరము, త్రిపదము, కాఠ్యము, స్థాణు, హస్తీకర్ణికము, భీమము, సర్వతోభద్రము, శుద్ధాసనము, సవ్యాసనము, మృగాసనము, నాగాసనము, కంజరాసనము, క్రాంచాసనము, వైశికాసనము, వస్త్రాసనము, వాసవాసనము, వరాహాసనము, పథాసనము, హైమాసనము, అని యనేకాసనములు గ్రంథాదులయందు గానంబడుచున్నవి. వాని లక్షణములను దెలియఁజేయు గ్రంథములు కనబడలేదు. గురుకృపచే లభించినపుడు చెప్పఁబడును.

(గ్రంథకర్తృవిషయము.)

చెన్న పురి లిఖితగ్రంథభాండాగారము నందలి, తుద మొదలులేని హఠయోగప్రదీపికలో ఉపదేశాంతమునందు శ్రీసావ్యత్వారాయయోగీంద్రులకు “ సహజానందచింతామణి ” అను విరుదనాను మున్నట్లు కానినీచెడిది. వీరి చరిత్ర మెచ్చుటను కనబడలేదు. గోరక్షనాథుల కనేక శిష్యులు కలవని “ నాథోలామృతము ” మొదలగు గ్రంథములందు కానబడుచున్నవి. కనుక వీరును నాగ శిష్యులనుటయందు సంశయములేదు.

(వ్యాఖ్యానవిషయము.)

ఈ యుత్తరగ్రంథమునకు బ్రహ్మానందయోగీంద్రులవారు వ్యాఖ్యానమును గచించిరి. గాని సంగరించి మఱి కొన్ని విశేషవిషయములను జేర్చి “ జ్ఞానపీఠము ” అను పేరుతో నాంధ్ర కరించినది.

(సంకలితకారణము.)

దీనియందు యోగశిఖి, యోగతత్త్వ, శాండిల్యాద్యుపనిషత్తులయొక్క శ్లోకములు మూలముతోఁ జేరియున్నవి. తృతీయోపదేశమునందలి రిరి వ శ్లోకము యోగబీజము లోనిది. చతుర్థోపదేశము 15 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమునందు మహర్షి మాతంగులవారు చెప్పిన ట్లుదహరించిన శ్లోకము భగవద్గీతయంద లిదియై యున్నది. ఇట్టి సంకలితము ఉపనిషత్తులయందే కలవు. ఇది కవ్యశాస్త్రయోగార్థ మని గ్రహించుట సమంజసము.

(యోగప్రయోజనము.)

కర్మేంద్రియ జ్ఞానేంద్రియములు లేకయే, వానివలన కావలయు కార్యములను సమగ్రముగా నడపువాడును, సృష్టి స్థితి లయములకు కారణుడును, జగద్రూపియును, జగదంతర్యామియు నై యుండువాడే దేవుడు. (ఈ కార్యము లన్నియు చేయునదియే పరబ్రహ్మము.)

దేవుడు (పరబ్రహ్మము) మాతాపితరులేక స్వతస్సిద్ధుఁ డగుటచేతను, తనకు కారణమైన అన్యవస్తువులేక తానే సర్వకారణుఁ డగుటచేతను, సమానాధితుల లేని అద్వితీయ మహిమగల వాడగుటచేతను, సకలకార్యముల యందును సకలస్థలములయందును వున్నాఁడు.

దేవుఁ డున్నాడనుటకు ముఖ్యముగా వేదమే ప్రమాణము. ఎట్లనగా, ఒక యింటిని కట్టుటకు యజమానుఁ డెట్లు కారణుఁడో, అట్లు ఈ ప్రపంచముయొక్క సృష్ట్యాదికార్యములకు దేవుడే కారణకర్తయై యున్నాఁడు. అయినను యజమానుఁడు గృహమునకు నిమిత్తకారణుఁడై యున్నాఁడు. సకలకారణమును తానుగానే యుండువాడు దేవుడు (పరబ్రహ్మము.)

దేవుడు సూపకర్ణుని నిర్దేశ విశేషణ వివర్జితుడై యుండుటచేతను, పరిణామవృద్ధి సమీకృత వర్జితుఁ డయి యుండుటచేతను, సర్వపదార్థములయందును తానుండి సగుప్తమును

తానయై యుండుటచేతను, నిరంతరమును దేవుఁ డున్నాఁడని చెప్పటకు శక్తుఁడేగాని, రూపముతోఁ గనబడుటకు శక్త్యుఁడు కాఁడు. యోగులకుమాత్రమే యది సాధ్యము. అయినను ఉపక్రమమున ఉపాసకులకు దేవుని నిజస్వరూపము లభించుటకు సాధనమైన నిర్వికల్ప సమాధి కష్టము కావున, తత్సాధనమైన సవికల్పసమాధి, అనఁగా విగ్రహధ్యానము కలుగు నిమిత్తమై, చిత్తమును స్థిరత్వము చేసికొన వలయును. ఈ చిత్తస్థైర్యోపాయమే యోగ మనఁబడును.

(యోగ మహిమ.)

జైన బౌద్ధ మహామృదియమతస్థులు సయితము యోగమును అభ్యసించుచున్నారు. అరేబియాభాషయందు ఇంచుమించుగా హతయోగప్రదీపికవంటి ఆసనలక్షణములతోఁగూడిన “హకీకతుల్ ఇక్ సాక్” అనఁగా “మనుష్యుని అంతరంగము” అను నర్థమిచ్చునట్టి యోగ శాస్త్రము మహామృదియ మతస్థులలోని విరాగులకు ఉపదేశగ్రంథమై యున్నది. సకల శాస్త్రములకంటెను యోగశాస్త్రము శ్రేష్ఠతమ మనుటనుగూర్చి ఈ గ్రంథములోని చతుర్థోపదేశము 15 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమును జూచినచో స్పష్టమగును. కాబట్టి యేభగవద్గీతయందు చెప్పఁబడియుండు సాంఖ్యరాజయోగములను త్రిమతస్థులును అంగీకరించిరి. వీరికి యోగ మత్యాంతావశ్యక మనుటను దిగువ నుదహరించిన త్రిమతసిద్ధాంతమును గాంచిన యెడల వేద్యమగును.

(అద్వైతము.)

ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మాత్మకమై యున్నదనియును, అజ్ఞానమయమైన ప్రపంచమునందు తోచునట్టి భేదభావము ఈశ్వర మాయాజన్య మనియును, యోగసిద్ధులైన జ్ఞానులు తెలిసికొనుచున్నారు.

సారూప్యదశయం దుండువఱకును జీవేశ్వర భేదమును అంగీకరించినను, తైవల్యదశయందు, అనఁగా సాయుజ్యప్రాప్తియందు జీవేశ్వర భేదభావము నివర్తియై భగవంతునియందు జీవుఁడు లీన మొందును.

వీనికిం గారణ మేమనఁగా, నియమ్య నియామక భావమునకు లోబడిన శిష్యుఁడును గురువును ఇద్దరును సన్నాధిపతి స్వరూపులు భేదము లేమిపోవునట్లును, ఒక పెద్దయద్యోగస్థుఁడును, వానిక్రింది చిన్నయద్యోగస్థుఁడును వారివారి పనులయందుండి నివృత్తి నొందినతర్వాత ఉభయులును సమానులగునట్లును, సాయుజ్యదశయందు జీవేశ్వర భేదములేదు.

మఱియు దివ్యయంత్రవిహారము విచ్చిక మనియును, అభిమానదేహము కాదనియును, అఖండాకారమైన బ్రహ్మమునకు పరిచ్చిన్నత్వము సమంజసము కాదనియును తెలిసికొని, బ్రహ్మైక్యసాధనమునకుఁ బ్రయత్నింప వలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమే యోగ మనఁబడును. కాబట్టి అద్వైతులు అవశ్యముగా యోగమును అభ్యసింపవలయును.

(ద్వైతము.)

జీవ, ఈశ్వర, జడము లను తత్త్వత్రయములకు నియామకుడైన ఈశ్వరుఁ డొక్కఁడే కలఁడు. జీవులయందును జడములయందును అనంతభేదములును పరస్పర తారతమ్యములును గలవు. ఈశ్వరసేవ వలన జీవులు తమ తమ తారతమ్యముసాగముగా పరలోకసౌఖ్యమును బొందుదురు.

రాజునకును, అధికారులకును, ప్రజలకును పరస్పరభేదమును తారతమ్యమును ప్రపంచమునందు తోచుచుండునట్లే భగవంతునకును, ఇంద్రాదిదేవతలకును, దైత్యులకున్ను, మనుష్యులు మొదలగు సకల జీవులకును, జడవస్తువులకును, రాజువలెనే భగవంతుఁడు సర్వనియంత్రుడై, సర్వశక్తియుక్తుడై సర్వైశ్వర్యసమృద్ధుడై యున్నాఁడని తెలియవలయును.

కావున జీవునకును ఈశ్వరునకును భేదభావన గలదని తెలిసి, ఆ యీశ్వరుని బొందుటకై ప్రయత్నము చేయవలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమునకు సుఖోపాసనమని నామము. ఇదే సాలంబనయోగ మనఁబడును. కాబట్టి ద్వైతమతస్థులు సాలంబనయోగమును అవశ్యముగా అభ్యసించవలయును.

(విశిష్టాద్వైతము.)

చిత్తు, అచిత్తు, ఈశ్వరుఁడు, అను తత్త్వత్రయములు అనాదియైయున్నవి. చిదచిత్తులు అనఁగా చేతనాచేతనములు భగవంతునకు మాతృష్ఠాలావస్థలయందును అవయవీభూతమనియును, నిత్యమహిముఁడైన ఈశ్వరునికి దివ్యమంగళ విగ్రహము కాశ్వత మైనదనియును, జీవులు ఈశ్వరసేవవలన సంసారబంధమును త్యజించికొని దుఃఖరహితమైన ఆనందమును బొందవచ్చుననియును తెలియఁ దగినది.

జీవులకును ఈశ్వరునికిని భేదమున్నను, ప్రపంచ ధర్మానుగుణమైన (ద్వైతసిద్ధాంతము వంటి) తారతమ్యమును, భేదమును వైకుంఠమునందుండదు. జీవు లందఱును దుఃఖధ్వంస పూర్వకమైన నిత్యానందమును బొందుచుందురు.

కాబట్టి జీవులు ఈశ్వరసాన్నిధ్యము నొందుటకై యా భగవంతునియందు న్యాసవిద్యా ప్రకారముగా దృఢభక్తి కలిగియుండవలయును. ఇట్టి భక్తి మనస్సును స్థిరీకరణముగా నిలుపని యంతవత్తును కలుగదు. మనస్సును స్థైర్యముగాఁ జేయుటకొఱకు విశిష్టాద్వైతులు అవశ్యముగా యోగమును ఆచరింపవలయును.

(గ్రంథోపకారస్ఫుటి.)

ఈ యోగశాస్త్ర ప్రకటనమునకు తంజావూరినివాసులును, వివిధభాషాకోవిదులును, మన్నిత్రులును అగు శ్రీమాన్ రాజయోగి, వే. కుప్పస్వామిరాజుగారి గ్రంథసాహాయ్యము నాకు ఋక్తిలి యుపకరించెను. తదుపకృతికి వారియెడ మిగుల కృతజ్ఞుఁడను.

(యోగవిద్యాప్రభావము.)

“యోగీశ్వరస్య యోగస్య యోగశాస్త్రస్య పార్వతీ, నిష్టాఞ్చయే ప్రకుర్వన్తి రాక్షసా తే సరా క్షితా. ” ఓ పార్వతీ ! యోగీశ్వరులను యోగమును యోగశాస్త్రమును ఎవరు నిందింతురో, వారు భూమియందు రాక్షసులగుదురు. అని శివవాక్యము. కనుక, నాస్తికులగు అసుర సంపద గలవారి కీశాస్త్ర ముపకరింపదు. అస్తికు లగు దైవీసంపద గలవారికే ఈ శాస్త్ర ముపకరించును.

అమెరికా డైమెండు ప్రెస్.
మదరాస్.
1923.

ఇట్లు,
ఓ. వై. శ్రీ. దొరస్వామయ్య.



సాంకేతికవివరణము

అ = అవతారిక.

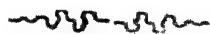
స్లో = మూలము.

తా = తాత్పర్యము.

వి = విశేషార్థము.

“ ” = ప్రమాణవిషయగోతకము.

{ } = మూలాతిక్రమణము. అన్యవిషయము. సంకేతనివృత్తి.





హతయోగప్రదీపికా

విషయసూచిక.

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
	ప్రథమోపదేశము.		27	మత్సేన్ద్రస్థానము	17
1	మజ్జిమచరణము	1	28	మత్సేన్ద్రస్థానసంఘము	17
2	గురునమస్కారము	2	29	పశ్చిమతానమాసనము	18
3	హతయోగముచే రాజయోగముకల్పము	2	30	పశ్చిమతానమాసనసంఘము	18
4	(సప్తజ్ఞానభూమికలు)	3	31	మయూరాసనము	18
5	హతయోగప్రభావము	3	32	మయూరాసనసంఘము	19
6	సిద్ధపురుషులనామములు	5	33	శవాసనము	19
7	హతయోగాశ్రయ ప్రయోజనము	6	34	శవాసనసంఘము	19
8	హతయోగరహస్యఫలము	6	35	శ్రేష్ఠాసనచతుష్టయవివరణము	19
9	(యోగాధికారిలక్షణము)	7	36	శ్రేష్ఠాసననామములు	20
10	హతయోగాభ్యాసస్థలము	8	37	మత్సేన్ద్రస్థానస్థానము	20
11	మతలక్షణము	8	38	మతాంతరస్థానము	20
12	యోగమతమునందు యోగమే చేయఁ దగినది	10	39	స్థానసంఘములు	21
13	యోగప్రతిబద్ధకములు	11	40	స్థానసమహిమ	21
14	యోగసిద్ధిప్రదములు	11	41	పద్మాసనము	22
15	(యమనియమలక్షణము)	12	42	మత్సేన్ద్రస్థానము	23
16	(యమదశకలక్షణము)	12	43	పద్మాసనభేదములు	23
17	(నియమదశకలక్షణము)	13	44	పద్మాసనప్రయోజనము	24
18	ఆసనప్రయోజనము	14	45	సింహాసనము	25
19	ఆసనముయోగిజనసమ్మతము	15	46	భద్రాసనము, గోరక్షాసనము	25
20	స్వస్థికాసనము	15	47	వల్లర్యాసనము	25
21	గోమూఖాసనము	16	48	వృష్టికాసనము	26
22	వీరాసనము	16	49	కుంభికాసనము	26
23	కూర్మాసనము	16	50	పాశ్చాత్యపాదాసనము	26
24	కుక్కుటాసనము	16	51	భేచర్యాసనము	26
25	ఉత్తాసనకూర్మాసనము	17	52	శోభాశ్రయాసనము	27
26	ధనురాసనము	17	53	పర్యక్రాసనము	27
			54	బద్ధాసనము	27

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
55	లోలాసనము	27	90	యోగ సిద్ధి కాండము	36
56	ఉల్లేమాస్థానము	27	91	యోగాస్థాన స్థాన కాలనిర్ణయము	36
57	చేకి నాసనము	27		ద్వితీయోపదేశము.	
58	మృగాశ్లేకి నాసనము	27	92	ప్రాణాయామాభ్యాసమావశ్యకము	37
59	సూర్యాసనము	27	93	ప్రాణాయామ ప్రయోజనము	38
60	బద్ధ పాదాసనము	27	94	మలశుద్ధి హానినిద్ధి శుద్ధము	38
61	మృగాశ్లేకి నాసనము	28	95	ప్రాణాయామము మలశుద్ధి ప్రదము	39
62	ఏకి పాదాసనము	28	96	నాడిశోధనము	39
63	ఫణీహాసనము	28	97	(త్రిదోషములు)	39
64	యోగ నిద్రాసనము	28	98	ప్రాణాయామ విశేషము	40
65	సుఖాసనము	28	99	ప్రాణాయామ అవాస్తరఫలము	40
66	దక్షిణాసనము	28	100	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలము	41
67	చక్రాసనము	28	101	త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణము	41
68	అగ్రాసనము	28	102	(ప్రణవధ్యానపద్ధతి)	44
69	యోగాసనము	28	103	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలకృత్యము,	
70	పూర్వతానమాసనము	28		తద్విశేషము	45
71	అర్చకాసనము	29	104	యోగియొక్క నిత్యభోజననిర్ధారణము	46
72	కపాలాసనము	29	105	ప్రాణాయామ మంద వేగ ఫల నిరూపణము	46
73	మర్రికాసనము	29	106	ప్రాణాయామ యుక్తాయు క్షణము	46
74	ఉత్కలీకాసనము	29	107	అయుక్త ప్రాణాయామ ఫలము	46
75	టిస్టిభాసనము	29	108	వాయు ప్రకోప నివృత్తి పాదము	47
76	అపానాసనము	29	109	యుక్త ప్రాణాయామ ప్రయోజనము	47
77	ప్రాణాసనము	29	110	మేదాదిని వారణోపాయము	48
78	శైరవాసనము	30	111	పట్కర్మ నామములు	48
79	కామదహనాసనము	30	112	పట్కర్మ రహస్య కారణము	48
80	పర్వతాసనము	30	113	ధాతికర్మము	49
81	ఆసన సిద్ధి వైస్తరకృత్యము	30	114	(ధాతికర్మ జేదములు)	49
82	హతాభ్యాస క్రమము	30	115	ధాతికర్మ ఫలము	49
83	మితాహార లక్షణము	31	116	వస్త్రీకర్మము	50
84	అపధ్య లక్షణము	31	117	వస్త్రీకర్మ ఫలము	51
85	పశ్యలక్షణము	33	118	శేతికర్మము	51
86	భోజన క్రమము	34	119	శేతికర్మ ఫలము	52
87	యోగాభ్యాసమునకు ఆయుర్వాజ్య మనావశ్యకము	34	120	త్రాటక కర్మము	52
88	యోగాస్థాన ఫలనిర్ణయము	35	121	త్రాటక కర్మ ఫలము	53
89	శేవలయోగ శాస్త్ర పరిచయము	35	122	శౌలిక కర్మము	53

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
123	నాలికర్మఫలము	54	160	(అజప.	72
124	కపాలభాతి	54	161	(ప్రాణాయామత్రయవివరణము	73
125	మట్కర్మప్రయోజనము	54	162	సహితమృత్యుకావధి, కేవలమృత్యు	
126	(చక్రికర్మము)	54		కలతూణము	74
127	(చక్రికర్మఫలము)	55	163	మలమృత్యుకమహిమ	74
128	(శిలికర్మము)	55	164	మృత్యుకాభ్యాసము కైవల్యప్రదము	74
129	(శిలికర్మఫలము)	55	165	హారరాజయోగపరస్పరగోపయోగము	75
130	(వల్గోలి)	55	166	హారయోగము రాజయోగప్రదము	75
131	(శబ్దప్రత్యేకనము)	55	167	హారయోగ చిహ్నము	76
132	(శబ్దప్రత్యేకనఫలము)	55		తృతీయోపదేశము.	
133	మట్కర్మలాభఃలాభవిచారము	55			
134	గజకరణి	56	168	మృద్ధులినిప్రయోజనము	77
135	ప్రాణాయామాభ్యాసావశ్యకము	57	169	మృద్ధులినిప్రబోధప్రయోజనము	77
136	కుమ్భకప్రయోజనము	58	170	(మట్కుక్రలతూణము	77
137	అష్టమృత్యుకనామములు	58	171	సుఖమైన నాడినామములు	81
138	కుమ్భకయంత్ర	59	172	మృద్ధులినిప్రబోధవిశేషము	81
139	సూర్యభేదనము	60	173	ముద్రానామములు	81
140	సూర్యభేదనగుణము	62	174	ముద్రాదిమహిమ	81
141	(యోగాభ్యాససక్రమము	62	175	మహాముద్ర	82
142	ఉజ్జాయిని	64	176	మహాముద్రార్థము	83
143	ఉజ్జాయినిగుణము	65	177	మహాముద్రాభ్యాసస్థితి	84
144	సీతాగరి	65	178	మహాముద్రగుణము	84
145	సీతాగరిగుణము	65	179	మహాముద్రారహస్యకారణము	84
146	శీతలి	66	180	మహాబంధము	85
147	శీతలిగుణము	66	181	మహాబంధఫలము	86
148	భక్తికోపయోగపద్మాసనము	66	182	మహావేధమహిమ	86
149	భక్తిక	67	183	మహావేధ	86
150	రేచకపూరకస్థితి	67	184	ముద్రాత్రయరహస్యకారణము	87
151	రేచకపూరకావధి	67	185	ముద్రాత్రయ అన్యసాధన విశేషము	88
152	పూరకానస్తరకృత్రిము	68	186	భేచరి	88
153	(భక్తికావిధానము)	68	187	భేచరిలక్షణము	88
154	భక్తికగుణము	69	188	భేదనసాధనము	89
155	భ్రామరి	70	189	భేదనానస్తరకృత్రిము	89
156	మూర్ఖ	70	190	భేదరగుణము	90
157	ష్టావిని	70	191	గోమంసభక్షణ అమరవారుణీ	
158	ప్రాణాయామభేదములు	70		పానమహిమ	91
159	(అష్టవిధప్రాణాయామలక్షణము)	71			

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
192	గోమాంశకబ్దార్థము	98		చతుర్థాపదేశము.	
193	అమరవారుణీ శబ్దార్థము	98			
194	అమరవారుణీమహిమ	98	226	మధ్యభాగము	118
195	ఉద్యాన శబ్దార్థము	95	227	సమాధి క్రమము	119
196	ఉద్యానబద్ధము	95	228	సమాధిపర్యాయపదములు	120
197	ఉద్యానబద్ధమహిమ	96	229	సమాధిలక్షణము	120
198	మూలబద్ధము	96	230	రాజయోగమహిమ	120
199	మూలబద్ధగుణము	97	231	సమాధినితయోగిజన సమస్కారము	122
200	బాలసైరబద్ధము	99	232	సమాధిసిద్ధి అమరగోల్కాది ప్రదము	123
201	బాలసైరబద్ధ శబ్దార్థము	99	233	హతాభ్యాసము జ్ఞానమోక్షప్రదము	123
202	బాలసైరబద్ధగుణము	99	234	ప్రాణలయ క్రమము	134
203	బద్ధక్రియప్రసాదము	100	235	ప్రాణలయము కాలజయప్రదము	134
204	దేశాజరత్వికారణము	101	236	చతుర్థాపదేశము వివరణము	135
205	విపరీతకరణి	101	237	శాస్త్రవీముద్రాప్రభావము	141
206	చంద్రనూర్వహపరీతవిధానము	102	238	శాస్త్రవీముద్రాలక్షణము	141
207	విపరీతకరణిగుణము	102	239	ఉన్మత్తముద్రాలక్షణము	143
208	వజ్రోలిమహిమ	103	240	ఉన్మత్తముద్రాప్రభావము	143
209	వజ్రోలిసాధనసమస్తములు	103	241	ఉన్మత్తవిభావనా కాలనిర్ణయము	144
210	వజ్రోలిముద్రాలక్షణము	103	242	భేదరీముద్రాలక్షణము	145
211	వజ్రోలిముద్రాపూర్వసాధనము	104	243	సమాహితచిత్తుని లక్షణము	147
212	వజ్రోలిముద్రా ఉత్తరసాధనము	105	244	శాస్త్రాలక్షణము	148
213	విద్వాన్వర్ణణావశ్యకత్వము	105	245	ఆత్మకారమనోవృత్తిలక్షణము	149
214	వజ్రోలిగుణము	105	246	వైత్తిలయలక్షణము	149
215	సమాజోలి	106	247	సుఖమాన్యుత్తి	150
216	అమరోలి	107	248	నాదానుసంధానోపాయము	150
217	క్రీష్ణవజ్రోలిసాధనము	108	249	శాస్త్రవీముద్రానాదానుసంధానము	151
218	క్రీష్ణవజ్రోలిగుణము	108	250	ప్రాణుశ్చిముద్రానాదానుసంధానము	151
219	వజ్రోలిని నామములు	109	251	నాదావస్థాభేదములు	152
220	వజ్రోలిని మోక్ష ద్వారాభేదము	109	252	ఆరమ్యావస్థ	152
221	గంగానద్యాదిశబ్దార్థము	111	253	ఘటావస్థ	153
222	శక్తిచాలనము	111	254	పరిచయావస్థ	153
223	రాజయోగరహితి ఆసనసిద్ధివ్యక్తము	115	255	నిష్పత్తివస్థ	154
224	ముద్రోపపంచకము	116	256	ప్రత్యాహారము	155
225	ముద్రోపపదేశగురుస్తుతి	116	257	నానావిధనాదములు	156
			258	(ప్రత్యాహారభేదములు)	

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
259	ధారణాలక్షణము	159	265	అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణము	165
260	(ధారణాచేదములు)	160	266	లయోపాయమహిమ	166
261	ధ్యానలక్షణము	161	267	ఉన్మనీఉత్పత్తిలక్షణము	166
262	(ధ్యానచేదములు)	161	268	వాదానుసంధానప్రభావము	167
263	సమాధిలక్షణము	162	269	సమాధిస్థితయోగిలక్షణము	167
264	(సంప్రజ్ఞాత సమాధి చేదములు)	163	270	ప్రహృష్టానిలక్షణము	171



శ్రీ

రాజయోగదీపికా

విషయసూచిక.

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
1	నిత్యానిత్యపంచాంగము	175	10	పంచాంగోత్పరణము	178
2	ఇహముతార్థఫలభోగవిరాగము	175	11	ఉపాధివివరణము	178
3	శమాదిషట్క సంపత్తి	175	12	తనుత్రయవివరణము	179
4	ముముక్షుత్వము	176	13	పరబ్రహ్మైక్యలక్షణము	180
5	సద్గురులక్షణము	176	14	జీవునిత్రిమూర్త్యంశము	180
6	సద్గురువును ఆశ్రయించుటకు గాఢము	176	15	బ్రహ్మనందబోధము	181
7	గురుపదేశము	176	16	సగుణోపాసనాప్రయోజనము	182
8	బ్రహ్మోపదేశక్రమము	177	17	జీవన్ముక్తివిదేహము క్తస్థితి	183
9	తత్త్వచరితము	177	18	పరాధారధ్యానము	184

అవధూత లక్షణము.

- శ్లో. ఆశాపాశ వినిర్ముక్తో ఆదిమధ్యాస్త నిర్మల
అనాదివసతే నిత్యం అకార స్తస్య లక్షణమ్. 1
- శ్లో. వాసనావర్జితం యేన విరూపంచ నిరామయమ్
వర్తమానో నివర్తంతే వకార స్తస్య లక్షణమ్. 2
- శ్లో. భూభీభూసర గాత్రంచ గతచింతా నిరామయమ్
ధ్యానధారణ నిర్ముక్తో భూకార స్తస్య లక్షణమ్. 3
- శ్లో. తత్త్వవేదో విచింతాని చిత్రచేష్టా వివర్జిత
తమోఽహంకార నిర్ముక్తో తకార స్తస్య లక్షణమ్. 4

శ్రీ

యోగాసనవివరణము.

సంఖ్య. ఆసననామములు.

1 సిద్ధాసనము

2 పద్మాసనము

3 అర్ధపద్మాసనము

4 గోమూఖాసనము

5 వీరాసనము

6 స్వస్తికాసనము

7 భద్రాసనము

8 గోరక్షాసనము

9 సితవివేకాసనము

10 ఉత్థితవివేకాసనము

11 స్థిరాసనము

12 త్రిమాసనము

13 వామకౌఖాసనము

14 దక్షిణకౌఖాసనము

15 వామపాదఅపానగమనాసనము

16 దక్షిణపాదఅపానగమనాసనము

17 ఉత్కటాసనము

18 ఉత్కటాసనము

19 బద్ధయోన్యాసనము

20 పవనముక్తాసనము

21 మణ్డూకాసనము

22 ఉత్తానమణ్డూకాసనము

23 వామపాదపవనముక్తాసనము

24 దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

25 గర్భాసనము

26 పాణాసనము

ఆసనవిషయవివరణము

హాతయోగప్రదీపికాయందు 20-వ 113-వ

151-వ పుటలు చూడఁడు.

23 పుట.

దీనివలన చిత్తమును, ప్రాణమును, ఇంద్రియములును వశమగును. 66 పుట.

16 పుట.

16 పుట.

15 పుట.

25 పుట.

25 పుట.

} వివేకము అభివృద్ధియగును.

చిత్తశ్శాంత్యము కలుగును.

29 పుట. 50 పుట. దీనినే వస్తికృత్యేయమనఁ జెబుదురు.

27 పుట. 151 పుట.

మలాశయమునందలి అపానవాయువు తొలఁగును.

29 పుట.

} శ్వాసములను బ్రహ్మప్రకారముగా సంపరించునట్లు స్వాధీనముచేసికొనుట కనుకూలమైనది.

అలస్యమునివృత్తియగును. ఇంద్రియములకు శాంతికలుగును.

29 పుట.

27 ఆసానాసనము

28 ఆసానాసనము

29 సమానాసనము

30 కుక్కుటాసనము

31 మత్స్యేంద్రాసనము

32 మత్స్యేంద్రాసనము

33 ద్విపాదశిరాసనము

34 ద్విపాదశిరాసనము

35 శైరావాసనము

36 టిటిభాసనము

37 సింహాసనము

38 అగ్రస్తాసనము

39 వాచుస్తాసనము

40 దక్షిణ అగ్రస్తాసనము

41 కామదహవాసనము

42 గ్రన్థిబేదనాసనము

43 వాచువక్రాసనము

44 దక్షిణవక్రాసనము

45 వాచుబాన్వాసనము

46 దక్షిణబాన్వాసనము

47 మత్స్యాసనము

48 పర్వతాసనము

49 ప్రాధాసనము

50 కోకిలాసనము

51 అనన్తమర్దిరాసనము

52 ఖడ్గానాసనము

53 పశ్చిమతానమాసనము

54 వాతాయనాసనము

55 కన్దపీడనాసనము

29 పుట.

27 పుట.

16 పుట.

17 పుట.

వశ్రోలిముద్రకు అనుకూలమైనది

30 పుట.

29 పుట.

25 పుట.

30 పుట.

నాడీగ్రంథులు బేదనమగును.

మలశుద్ధిని, ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

30 పుట.

దీనికి ప్రాథమపాదాసనమనియు, వామార్థపద్మాసన మనియు పేర్లుకలవు. ఈ ఆసనము ఆభ్యాసకుల కుపయోగకారికాదు. ఆసనసిద్ధిగల శిష్యులీ యాసనమునందుండుట కర్హము.

18 పుట.

ఈ ఆసనము నభ్యసించుటకు సాధ్యముకాదు.

కాలి బొటనవ్రేల్లచే (నాభిస్థానమునకు దిగువ నుండు కంఠమును పీడింపవలయును. దీనివలన సకల నాడులును శుద్ధియగును. అపాన వాయుజయము కల్గును. కుబ్జలిని శక్తి శీఘ్రముగ మేల్కొనును. సుషుమ్నామార్గము శుద్ధియగును. ప్రాణవాయు

సంచారము క్రమముగ నగును. ఈ ఆసనము నభ్యసించుట మిగుల కష్టమును, సాధ్యము కానిదియు నని సంప్రదాయమెఱింగినవాఁడనెదరు.

56 పవనాసనము

57 నిశ్వాసాసనము

58 త్రిస్తమ్భాసనము

59 అర్ధపాదాసనము

60 పూర్ణపాదాసనము

61 వామపాదాసనము

62 దక్షిణపాదాసనము

63 కపాలాసనము

64 అర్ధవృక్షాసనము

65 ముక్తహస్తవృక్షాసనము

66 హస్తవృక్షాసనము

67 ఏకపాదవృక్షాసనము

68 తాడాసనము

69 ఊర్ధ్వసంయుక్తపాదాసనము

70 ఊర్ధ్వపద్మాసనము

71 అధ్వాసనము

72 క్షేప్తికాసనము

73 శలభాసనము

74 ఉపధానాసనము

75 ఉష్ట్రాసనము

76 భుజింగాసనము

77 వామఅర్ధపాదాసనము

78 దక్షిణఅర్ధపాదాసనము

79 వామభుజాసనము

80 దక్షిణభుజాసనము

81 వామసిద్ధాసనము

82 దక్షిణసిద్ధాసనము

83 వామహస్తచతుష్కోణాసనము

84 దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసనము

85 గరుడాసనము

86 ప్రార్థనాసనము

87 ద్విపాదపార్శ్వసనము

29 పుట.

ఇది కపాలాసనమునందు భేదము. సాక్షాత్తయోగాభ్యాసానికి అవశ్యక మైనది.

మీఁది కేగయుటకు అనుకూలమైనది.

గమనశక్తి వృద్ధియగును. బలము కలుగును. ఆఁకలి దప్పు లణగను.

కుణ్డలినీశక్తి మేలుకొనును. బరరాగ్ని వృద్ధి నొందును. అనేక రోగములు నివర్తయగును.

మూలశరీరముగలవారు దీనిని అభ్యసించుటవలన పలన ఆరోగ్యము గలుగును.

98 సర్వాక్షాసనము

99 వామశ్వాసనము

90 దక్షిణశ్వాసనము

91 దక్షిణపాదధీరాసనము

92 వామపాదధీరాసనము

93 దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

94 వామపాదపవనముక్తాసనము

95 వామహస్తభయస్కరాసనము

96 దక్షిణహస్తభయస్కరాసనము

97 కార్మకాసనము

98 భనుషాసనము

99 ఊర్ధ్వధనుషాసనము

100 చక్రాసనము

101 మయూరాసనము

102 హంసాసనము

103 శవాసనము

104 అర్ధశవాసనము

105 వామహస్తభుజాసనము

106 దక్షిణహస్తభుజాసనము

107 హస్తభుజాసనము

108 పూర్ణపాదత్రికోణాసనము

109 వామత్రికోణాసనము

110 దక్షిణత్రికోణాసనము

111 దక్షిణపాదత్రికోణాసనము

112 వామపాదత్రికోణాసనము

113 పూర్వతర్కాసనము

114 యోగన్నిదాసనము

115 వాచుతర్కాసనము

116 దక్షిణతర్కాసనము

117 కూర్మాసనము

118 అర్ధకూర్మాసనము

119 ఉత్తానకూర్మాసనము

102 పుట.

వామనాసికా ద్వారమునుండి శ్వాసము అధికముగా బయలు వెడలును.

దక్షిణనాసికా ద్వారమునుండి శ్వాసము అధికముగా బయలు వెడలును.

} మలాశయమునందలి అపానవాయువు దూరగతియగును

ఉష్ణము నివృత్తియగును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వైక్షణ మగును.

17 పుట.

28 పుట. దీనికి వర్తులాసనమనియు పేరుకలదు.

19 పుట.

19 పుట. 28 పుట. ఇది దక్షిణాసనమున భేదము.

మలాశయమునందలి దోషములు అతిశీఘ్రకాలమున నివృత్తియగును. బద్ధకుష్ఠమును నివర్తియగును.

16 పుట.

17 పుట.

120 భృఘాసనము

దుస్వప్నములు నివృత్తియగును. ఇంద్రియము స్థిలముకాదు. వాయువు క్రమముగ సంచరించును. రోగములు ఉత్పత్తికావు. జఠరాగ్ని ప్రతిష్ఠమగును. ఈ యాసనమును ఏ సమయమునందైనను అభ్యసింపవచ్చును. ధ్యానాభ్యాసి మూత్రము రాత్రియందు యోసనముననుండి అభ్యసింప వలయును. దీనిభేదమే దక్షిణాసనము.

121 దక్షిణాసనము

122 వామాసనము

123 దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము

124 వామచతుర్థాంశపాదాసనము

125 దక్షిణపాదశిరాసనము

126 వామపాదశిరాసనము

నిద్రానాశమగును. ఆలస్యము నివృత్తియగును. అపానవాయువు దూరగతియగును. కుణలినీశక్తి ప్రబోధము (మేల్కానుట) అగును. వజ్రోలిముద్రకు అనుకూలమైనది. శరీరమునకు బలముకలుగును. ఈ యాసనముల భేదమే ద్విపాదశిరాసనము.

127 లోలాసనము

27 పుట.

27 పుట.





ఉదాహరణ గ్రంథ నామములు.



- | | | |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 ఋగ్వేదము | 32 రుద్రయామళము | 62 సనాతన సిద్ధాంతము |
| 2 కథనశ్లోకపనిపత్ | 33 బ్రహ్మజ్ఞానతత్త్వము | 63 సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి |
| 3 మాండూక్యోపనిషత్ | 34 శివసంహిత | 64 గోరక్షసంహిత |
| 4 ముణికోపనిషత్ | 35 శివాముఖకల్పము | 65 గోరక్షశతకము |
| 5 తైత్తిరీయోపనిషత్ | 36 బ్రహ్మమీమాంస | 66 పట్టపక్షనిరూపణము |
| 6 ఛాందోగ్యోపనిషత్ | 37 త్రిపురసాగ సముచ్చయము | 67 యోగభాస్కరము |
| 7 న్యూనాదారణ్యకోపనిషత్ | 38 సుంద్రపురాణము | 68 అమృతసిద్ధి |
| 8 శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ | 39 నారాయణసంహిత | 69 అభియుక్తము |
| 9 యోగశిఖోపనిషత్ | 40 వాయుసంహిత | 70 యోగచంద్రిక |
| 10 యోగతత్త్వోపనిషత్ | 41 నూతనసంహిత | 71 యోగచిన్తామణి |
| 11 యోగ చూడామణ్య పనిపత్ | 42 పద్మపురాణము | 72 యోగసారావళి |
| 12 యోగ కుంజుకపనిపత్ | 43 కూర్మపురాణము | 73 యోగతారావళి |
| 13 వరాహోపనిషత్ | 44 లింగపురాణము | 74 యోగబీజము |
| 14 మైత్రాయణ్యుపనిషత్ | 45 బ్రహ్మేంద్రపురాణము | 75 అపరోక్షానుభూతి |
| 15 దర్శనోపనిషత్ | 46 బ్రహ్మవైవర్తపురాణము | 76 వాక్యసుధ |
| 16 మహాోపనిషత్ | 47 శ్రీమద్భాగవత పురాణము | 77 శివయోగదీపిక |
| 17 మహానారాయణోపనిషత్ | 48 విష్ణుపురాణము | 78 హతసంకేతము |
| 18 కాణ్డిల్యోపనిషత్ | 49 గరుడ పురాణము | 79 హతరత్నావళి |
| 19 త్రిశిఖోపనిషత్ | 50 నారదీయపురాణము | 80 జీవమృత్తిప్రకరణము |
| 20 ఆన్నపూర్ణోపనిషత్ | 51 ఆదిత్య (సార) పురాణము | 81 సిద్ధాంతసారావళి |
| 21 ధ్యానవిన్ద్యాపనిషత్ | 52 వాయుపురాణము | 82 విచారసాగరము |
| 22 ముక్తికోపనిషత్ | 53 నవ్వికేశ్వర పురాణము | 83 పదార్థమజ్జిమాప |
| 23 ఆరుణికోపనిషత్ | 54 మహాభారతము | 84 మానసోల్లాసము |
| 24 రాజయోగ రత్నాకరము | 55 భగవద్గీత | 85 వామదేవమహేశ్వర సంవాదము |
| 25 మమస్మృతి | 56 రుద్రగీత | 86 దత్తాత్రేయులు |
| 26 పరాశరస్మృతి | 57 యోగవాసిష్ఠము | 87 మహర్షి మాతస్మ్యులు |
| 27 దక్షస్మృతి | 58 పాతంజల యోగశాస్త్రము | 88 నారాయణశీర్షులు |
| 28 యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి | 59 గౌతమసూత్రము | 89 సురేశ్వరులు |
| 29 యతిధర్మప్రకరణము | 60 వ్యాసభాష్యము | 90 జ్ఞానేశ్వరులు |
| 30 విష్ణుధర్మము | 61 రాజసిద్ధాంత రాజయోగము | 91 శ్రీహర్షులు |
| 31 మహాకాలయోగము | | 92 శ్రీధరులు |
| | | 93 మఘనూదన సరస్వతి. |



శ్రీమద్విద్యారణ్యస్వామికృత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి.

శ్లో. హృదయ కమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం
హరిహర విధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యాన గమ్యమ్,
జననమరణ భీతిభ్రంసి సచ్చిత్స్వరూపం
సకలభవనబీజం బ్రహ్మచైతన్యమిహిడే.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాస్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదే
వాహమస్మితి దృఢజ్ఞానసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. చతుర్ముఖ బ్రహ్మమొదలు స్థావరమువఱకుఁ గల శరీరములయందు ఏ ఒకచైతన్య
మున్నదో, అదే నేను అనెడి దృఢజ్ఞానసిద్ధి కలుగునుగాక.

దృఢజ్ఞానము = సంశయ విపరీతములులేని జ్ఞానము.

2. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్త మవిఘ్నేన
బ్రహ్మణ్యవస్థితం భూయాత్.

తా. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదముల వలననుండి రక్షింపఁబడిన నాచి త్తము విఘ్న
ములేనిదిగా బ్రహ్మమునందు నెలకొనునట్లుగుగాక.

లయము = ఆలస్యము (సోమరితనము) చేఁగాని, నిద్రచేఁగాని, వృత్తిరహిత మైనది.

విక్షేపము = వృత్తిబహిర్ముఖ మగుట.

కషాయము = రాగాదిదోషములవలన బహిర్ముఖమైన సంస్కారము.

రసాస్వాదము = యోగికి సమాధియందు విక్షేపమువలనఁ గలిగిన దుఃఖినివృత్తిచే ఏయూసం
దము కల్గుచున్నదో దాని యనుభవము.

మోఁదఁజెప్పిన నాలుగును నిర్వికల్పసమాధికి ప్రతిబంధకములు.

3. నిత్యనిర్వికారాస్త్వాద్వితీయపరిపూర్ణ సచ్చిదానంద స్వప్రకాశ చిదేక
రస బ్రహ్మనుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై నిర్వికారమై అసంగమై అద్వితీయమై పరిపూర్ణమై సచ్చిదానందమై స్వప్రకా
శమై చిదేకరసమై యొప్పుబ్రహ్మనుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

స్వప్రకాశము = వేటికొకదానిచే ప్రకాశింపక తనయందే ప్రకాశము కలది.

చిత్రక సముష్ణాన ముక్తానీ స్వరూపము గాఁ గలది. కన్తువుయొక్క స్వరూపమైన జ్ఞానము చిత్తు అనబడును.

4. అహమాదిదృశ్య విలక్షణాస్మ త్ప్రత్యయానుభూత ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నేను మొదలగు దృశ్యములకు వేరుగా నేను అనెడి జ్ఞానముచేత అనుభవింపబడు ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

దృశ్యము=కనబడువస్తువు. ప్రత్యక్=అంతరము.

5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖిల్లా సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదము లేని అఖండ సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

సజాతీయము=తనకు తనజాతియందు గలభేదము. గోవునకు వేటొక గోవునలె.

విజాతీయము=తనకు వేటొక జాతియందుగల భేదము గోవునకు అశ్వమువలె.

స్వగతభేదము=తనకు తన అవయవములయందుగల భేదము. గోవునకు కొమ్ములు కాళ్లు మొదలగు వానివలె.

6. నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానందాద్వితీయ బ్రహ్మానుభవ సిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై సత్యమై పరమానందమై అద్వితీయమై యుండు నట్టి బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానందలక్షణబ్రహ్మభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. స్వగతాదిభేదములేని సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షియైన చిద్రూపానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

బ్రహ్మభిన్నము=బ్రహ్మమునకు వేరుగానిది. కూటస్థుడు=నిర్వికారి, నిశ్చలుడు.

8. స్వాత్మనోఽన్యత్వేన ప్రతిభాతం సకలం సాత్మ్యం జగత్ స్వాఽవిద్యా విలసితత్వేన స్వాఽనన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్య ద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవ సిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. తనయొక్క ఆత్మకు వేరుగా సకలసాత్మ్యమైన జగమును, తనయొక్క అవిద్యచేత ప్రవేశించునట్టి స్థితివలన తన కన్యముగాకుండు తన ఆత్మమాత్రమే యనెడి అద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి కలుగుగాక.

సాత్త్వికము=సాక్షివలనఁ దెలియఁబడునది.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్వేన కరతలామలక వదహం బ్రహ్మోన్మేత్య ప్రతిబద్ధాఽపరోక్షబ్రహ్మత్వసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్

తా. అసంభావనయు విపరీతభావనయు లేని స్థితిగా కరతలామలకమువలె నేను బ్రహ్మ మనెడి ప్రతిబంధములేని అపరోక్షబ్రహ్మత్వ సాక్షాత్కారము దృఢమగునుగాక.

అసంభావన=సంశయము.

విపరీతభావన=వ్యతిరేకము.

10. యో బ్రహ్మదిస్తమ్భ పర్యంతానాం సర్వేషాం ప్రాణినాం దేహమధ్యే తత్తద్దేహసాక్షి త్వేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తి సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూప మిత్యేవం రూపాత్మ సాక్షాత్కారో దృఢీ భూయాత్.

తా. బ్రహ్మమొదలు స్థావరమువఱకుఁగల సకలజీవులయొక్క దేహమధ్యమునందు ఆయా దేహ సాక్షిత్వముగా ప్రకాశించు ఏ పరిపూర్ణాత్మ కలనో, అట్టి ఈ పరమాత్మ కేవలము ముముక్షు పురుషుఁడైన నాయొక్క స్వరూపమే యనెడి అత్య సాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢ మగును గాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్మాయామయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్థితి తత్త్వనిశ్చయో మే దృఢీభూయాత్.

తా. ఈ సకలప్రపంచమును అత్యయే; కనఁబడునట్టి రూపరసాదిజగము మాయయే; ఇది వాస్తవముగా లేదు. అనెడి తత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢమగును గాక.

12. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానా భ్యాసవశాత్ జ్ఞానరతౌ తపస్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేత త్పంచప్రయో జనసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. వాసనా నాశమువలనను, మనోనాశమువలనను, తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసము వలనను, (కలిగిన) జ్ఞానరతు, తపస్సిద్ధి, సర్వసమత్వము, దుఃఖనివృత్తి, సుఖావిర్భావము, అనునీ ఆయిదు ప్రయోజనములయొక్క సిద్ధి కలుగునుగాక.

వాసన=దృఢభావనచే ముందు వెనుక అనుట నేదియు నాలోచింపక కలుగునట్టి క్రోధము మొదలగు వృత్తికి కాగణ మైన చిత్తము యొక్క నూత్న స్వరూపమైన సంస్కారము. ఇది శుద్ధమనియు, అశుద్ధమనియు రెండువిధములు. డంబము, అహంకారము, మొదలగు దుర్బలములైన అనురంపద అశుద్ధవాసన ఇదే అశుభవాసన యనియు, మలినవాసనయనియు పేర్కొనఁబడును. లోకవాసన, కామ్రువాసన, దేహవాసన అను నీమూఁడును మలినవాసనయం దణఁగును. మీఁదఁ జెప్పినవానికి అన్యమగు జ్ఞానసాధన

మైన దైవీసంపద శుద్ధవాసన యనబడును. ఇది శుభవాసన యని పేర్కొనబడును. జ్ఞానరక్ష=సంశయ వివరీతాదులులేని, (అనగా బాధింపఁబడిన రక్షిత మైన) జ్ఞానము. దీనిని 29 వ వాక్యమునందుఁ గనందగును. విస్తరముగాఁ దెలియఁగోరువారు శీవస్మృతికి వివేకము 4 వ ప్రకరణమునఁ గనందగును.

తపస్సిద్ధి=తపస్సు అనఁగా—మనస్సు యొక్కయు, ఇంద్రియముల యొక్కయు, ఏకాగ్రయోగ భూమికలు. వీనియొక్క సిద్ధి తపస్సిద్ధి యనబడును. తత్త్వజ్ఞానమునకు ముందటమాఁడు భూమికలకును తపస్సుయొక్క సిద్ధి కలదనుటచేత, నిర్వికల్ప సమాధి స్వరూప మైన అయిదవ భూమిక మొదలు మూఁడుభూమికలకును తపస్సిద్ధి కలదనుట స్వతస్సిద్ధము సర్వసమత్వము=కలహస్వరూపమును, నింగాస్వరూపమునైనవి సంవాదము లేకుండుట. దుఃఖనివృత్తి=అవిద్యాది పంచక్లేశములు లేకుండుట.

సుఖావిర్భావము=జ్ఞానరక్ష మొదలగు నాలుగు సిద్ధులును తనకుఁ గలిగియున్నను వాని యందు తన కేవిధ మైన సంబంధమును లేకుండుట.

13. మైత్రి కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వాసనాక్షయః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష, అనెడి శుభవాసనయొక్క దృఢభావ్యసము వలన రాగాది మలినవాసనానాశము చక్కగాఁ గలుగును గాక.

మైత్రి=సత్పురుషులయందుఁ గలుగ్నేహము.

కరుణ=దీనులయందుఁగల దయ.

ముదిత=సత్కార్యములు చేయువారియందుఁ గల సంతోషము.

ఉపేక్ష=దుర్మార్గులయందు తృణమువలె ప్రియప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరస్తరాత్మాను సంధానవశా న్మనసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతా కారేణాత్మపరిణామో దృఢీభూయాత్.

తా. సదా ఆత్మాను సంధానము చేయుటవలన, మనస్సునకు వృత్తిస్వరూప పరిణామము నివృత్తియగుటచే నిరోధింపఁబడినట్టి స్థితిస్వరూపమైన, ఆత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక.

వృత్తి=అనఁగా, జ్ఞానము, ఇది ప్రమాణము, విపర్యయము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి, అని అందు విధములు దీనిని విస్తరముగా పాఠంజల యోగ శాస్త్రము 1 పాదము 6-7-8 సూత్రములయందుఁ గనందగును.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనాభ్యాసబలా ద్విషయా సక్తిః ప్రజ్ఞామాన్ద్యం కుతరో విపర్యయదురాగ్రహ క్షేతి వర్తమాన ప్రతిబంధ చతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబంధ్యాపరోక్షబ్రహ్మ సాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

తా. శమాదివక్తృసంపత్తిని మున్నుగాఁ గల్గిన శ్రవణము మననము నిదిధ్యాసనముల యొక్క అభ్యాసబలమువలన విషయాసక్తి ప్రజ్ఞామాంద్యము తుత్తర్కము విపర్యయదుర్గాగ్రహము అను నీరర్థమాన ప్రతిబంధము నాలుగింటియొక్క నివృత్తివలన ప్రతిబంధములేని అహోక్షబ్రహ్మ సాక్షాత్కారము దృఢమగును గాక.

విషయాసక్తి = చిత్తమునకు విషయములచేఁ గలుగు కోరిక.

బుద్ధిమాంద్యము = బుద్ధికి గ్రహధారణపటుత్వము లేకుండుట.

తుత్తర్కము = శుష్కతుత్తర్కము కలవాఁ డగుటచే త్రుత్సర్గములను వేఱుగా కల్పించుట.

విపర్యయదుర్గాగ్రహము = అత్యుక్తర్పిత్యాది ధర్మములతోఁ గూడినదనెడి విపర్యయవృత్తి జ్ఞానముచేత శానుపట్టినపట్టును సాధింపవలయు నని యుక్తి లేక హతముచేయుట. మీఁద జెప్పిన నాలుగును శమాదివక్తృయచేతను, శ్రవణాది త్రయముచేతను నివృత్తి యగునని చెప్పఁబడినది.

16. ఉపక్రమాది బహువిధల్పై రశేషవేదాంతానా మద్యైతే బ్రహ్మణీ తాత్పర్యావధారణం దృష్టీభూయాత్.

తా. ఉపక్రమము మొదలగు అఱులింగములచేరి సకలమైన ఉపనిషత్తులకు అదైవత బ్రహ్మమునందు తాత్పర్యనిశ్చయముచేయుట దృఢముగా కలుగును గాక.

ఉపక్రమము మొదలగు వడ్విధలింగములను విచారసాగరమునందు విస్తరముగాఁ గనం దగును.

17. శ్రీగురుముఖా చ్ఛ్రితస్యాఽద్వితీయవస్తువో వేదాంతానుగుణయ్యుక్తిభి రనవరత మనుచింతనం భూయాత్.

తా. శ్రీగురుముఖముగా వినినట్టి అదైవతవస్తువును వేదాంతమున కమగుణమైన యుక్తు లచేత సదా చింతించుట కలుగును గాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయానస్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానందాత్మ ప్రత్యయప్రవాహో నిరస్తరం భూయాత్.

తా. విజాతీయదేహాదిప్రత్యయము (జ్ఞానము) యొక్క అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదా నందాత్మయొక్క జ్ఞానము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును కలుగును గాక.

అంతరితము = తనకంటె వేఱైనవస్తువు కలదనెడి జ్ఞానము లేకుండుట. అనఁగా, తనకంటె వేఱైనవస్తువు కలదని మధ్యకాలమునందు తోఁపకుండుట.

19. అసంగోహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితేచిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూత పరమానందో నిరస్తరం సమ్యగ్గావిర్భూయాత్.

తా. నేను అసంగుడను, నేను చిదాత్మ, అనెడి ప్రత్యేకాత్మయం దుంపబడిన వృత్తి దశాతి సంస్కారభేదమాత్రముగను, సూక్ష్మస్వరూపముగను, నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, ఆత్మముక్క. స్వరూపభూత మైన పరమానందము, నిరంతరమును చక్కగా ప్రకాశించును గాక.

అవిగాహ్యము = మొదట దెలియఁగూడనిదిగా మఱుఁగఁయున్న ఒకవస్తువు తద్గాత్ర దెలియఁగూడదు.

20. అహ మాత్మా సాక్షీ కేవలచిన్మాత్రస్వరూపో నాజ్ఞానం తత్కార్యచ కౌతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానందాద్వయః బ్రహ్మైవాహ మస్మి త్యభేదేనావస్థానస్సమాధి రస్తస్సమాధినా ద్ద్వ్యవ్యవేకే బహిఃసమాధినా బ్రహ్మస్థవివేకే చ దృఢే జ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహా భిమానో విజ్ఞాత మాత్మతత్త్వశ్చ సదాభూయాత్.

తా. నేను ఆత్మ, నేను సాక్షి, నేను కేవలచిన్మాత్రుడను, అజ్ఞానమును దానికార్యమును (నాకు) లేదు. మఱియు నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై పరమానందాద్వయపరబ్రహ్మమై నేనున్నాడను; అనెడి అభేదముగా (మనస్సు) నెలకొనుట సమాధి. అంతరసమాధిచేత ద్ద్వ్యవ్యవేకమును, బాహ్యసమాధిచేత బ్రహ్మస్థవివేకమును, దృఢముగాఁ దెలియఁబడినప్పుడు ఆ రెండువివేకములచేతను వీఁడు దేహాభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మతత్త్వమును దెలిసికొనిన వాఁడుగను, నిరంతర ముండును గాక.

21. దేహా దృహిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తువ్యసి సర్పధారాదిషు రజ్జురివ వ్యాప్తః సచ్చిదానందలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశ బ్జేనోచ్యతే. అక్షరహమాదిదృశ్యవిలక్షణోఽస్మత్ప్రీత్యయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్ చిన్మాత్ర రూపః సాక్ష్యాభ్యో యో జీవాత్మా స ఏవావరతబ్జో నోచ్యతే. పరశ్చాసా వవరశ్చేతి పరావరః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మస్తర్బహిః పరరూపేణావరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగభిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతేహంనా త్వమస్మితి మ్రోమనసారేణాహం బ్రహ్మస్మి బ్రహ్మైవాహమస్మితి వ్యతిహారేణావఖణైకరసత్వేన సాక్షాత్కృతే సతి తేన పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారేణాస్య పరావర బ్రహ్మసాక్షాత్కృతమహో మమ హృదయగ్రన్థిభేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వ కర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. శరీరమునకు బయట సకలమైన నామరూపాత్మక వస్తువుల యందును, సర్వము, ధార మొదలగువానియందు దారమునలె, వ్యాపించియున్నట్టి సచ్చిదానందపరమాత్మ యెదియో, అదే పరము, అని చెప్పబడుచున్నది. లోపల నేను మొదలగు దృశ్యనిలక్షణమైన నేను అనెడి ప్రత్యయముయొక్క సంబంధముతోఁ గూడినట్టి ప్రత్యేకచిన్మాత్రస్వరూపమైన సాక్షి అనెడి పేరుగల జీవాత్మ యెదియో, అది అచరము, అని చెప్పబడుచున్నది. పరమే అచర చునుట చేత పరాచర మనునది ప్రత్యేకభిన్నపరమాత్మ యని యెఱుంగునది. అదియే లోపలను బయటను పరరూపముగను అచరరూపముగను నుండునదియును, పరమాత్మముగా పరావరవిభాగము లేనిదిగను నుండునట్టి ప్రత్యేకభిన్న పరావరబ్రహ్మము. “ ధగఁతుఁడా దేవుఁడా ! నీవే నేను, నేనే నీవు ”, అనెడి ప్రత్యేకమైన నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను, అనెడి వ్యతిహారముచేత అఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపబడి నప్పటి ఆ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారముచేత ఈ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారము చేయించెడి నాకు హృదయగ్రాన్థి భేదమును సర్వసంశయనివృత్తియును, సకల కర్మక్షయ స్వరూపమును, అయిన పరమ పురుషార్థము చక్కఁగా ప్రకాశమగునుగాక.

వ్యతిహారము = ఓల ప్రాతభావము.

22. అహమ్కారాత్మనో చేకత్వ భ్రమనివృత్తిరూపోఽయం గ్రన్థిభేదో దృశ్యేభూయాత్.

తా. అహంకారము, ఆత్మ, అను నీరెండును ఒక్కటే అనెడి భ్రమను నివృత్తింపించునట్టి ఈ గ్రంథిభేదము దృశ్య మగును గాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తోన వా; వ్యతిరిక్తత్వేఽపి కర్తృత్వాదిధర్మయోగీన వా; అకర్తృత్వేఽపి తస్య బ్రహ్మణోఽభేదోఽస్తి వా న వా; అభేదేఽపి తస్మాదనం కర్మాదిసహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలేఽపి ఆత్మా సాక్షి వాకర్తా వా; సాక్షి త్వేష్యస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తద్బుద్ధ్యా వేదితుం శక్యం వా న వా; శక్యత్వేఽపి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తిరస్తి వా న వా; మమ పరమార్థణో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతేఽపి ఇతః పరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభివేషి ఇదానీం మమ జీవన్ముక్తత్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తత్వేఽపి వర్తమానదేహసాత్వాన్తరం విదేహముక్తి ర్భవిష్యతి వా న వా; తత్ప్రాప్తావపి కాలాన్తరేషు పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాది సర్వసంశయనివృత్తి ర్భూయాత్.

తా. ఆత్మ, దేహములకంటే వేరైనదా? కాదా? వేరైనదిగ నుండునెడల కర్తృత్వాదిధర్మసంబంధము కలదా? కాదా? కర్తృత్వము లేనిదిగా నుండినను దానికిని బ్రహ్మమునకును

అభేదమున్నదా? లేదా? అభేద ముండినను దానియొక్క భావము కర్మాదులతోఁ గూడినదై ముక్తికి సాధనమైనదా? అట్లుగాక ప్రత్యేకముగా నైనను ముక్తికి సాధనమా? ప్రత్యేకముగా నైనను అట్టి సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిల ముండినను దీనికి బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వముండినను ఆ భావముచేతనే తెలిసికొనఁదగినదా? తెలిసికొనుటకు సాధ్యముకానిదా? తెలిసికొనుటకు సాధ్యమైనను ఆ తెలివిమాత్రముచేతనే ముక్తికలదా? లేదా? నాకు పరమాత్మముగా బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదియైనను తత్ స్వరూపము నాకు సాక్షాత్కారమగునా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను దీనికంటె వేరేకర్తవ్యము కలదా? లేదా? కర్తవ్యము లేకపోయినను ఇష్టము నాకు జీవన్ముక్తి కలదా? లేదా? జీవన్ముక్తి కలదైనను వర్తమానశరీరము పోయినమీఁద పేదవాముక్తి కలుగనా? కలుగదా? అది లభించినను కాలాంతరములందు మఱల జన్మము కలుగనా? కలుగదా? అను నీమొదలగు సకల సంశయములయొక్క నిశ్చయితి కలుగును గాక.

24. ఆనారభానా మాగామిజన్మ హేతునా మనేకకోటి జన్మాన్జితానాం ప్రారబ్ధవ్యతిరిక్తానాం సృష్టతకర్తృణాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆరంభింపనిదియును, రాగలజన్మములకు కారణమైనవియును, అనేకకోటి జన్మములయందు సంపాదించఁబడినవియును, ప్రారబ్ధకర్తృములకు వేరైనవియును అగు సంచితకర్తృములయొక్క నివృత్తిరూపపరమ పురుషార్థము చక్కగా కలుగును గాక.

25. యత్పూర్ణా నదైకబోధస్య బ్రహ్మహమస్మితి బ్రహ్మత్వానుభవ మాత్ర పర్యవసానే బుద్ధిర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఏది పూర్ణానందైకబోధమా ఆ బ్రహ్మము సేను అ నెడి బ్రహ్మత్వానుభవమాత్ర నిశ్చయమునందు బుద్ధి యెల్లప్పుడు నుండును గాక.

26. యస్మిన్కాలే ద్వైతభావః నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్కాలే ఉపలభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మనంద ఇతి బ్రహ్మనందానుభవసిద్ధిర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఏ కాలమునందు ద్వైతము గోచరించుటలేదో, నిద్రయురాదో, ఆ కాలమునందు తెలియఁబడునట్టి సుఖ మేదికలదో, అది బ్రహ్మనందము అనెడి బ్రహ్మనందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగును గాక.

27. మనోవ్యాపారాభావసమయే యత్సుఖం భావతే తత్సుఖ మాత్మ స్వరూప మిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. మనోవ్యాపారము లేని సమయమునందు ఏ సుఖము గోచరించునో, ఆ సుఖము బ్రహ్మస్వరూపమనెడి ఆత్మనిశ్చయము లెన్నగాఁ గలుగును గాక.

28. స్వస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తథైవ జాగ్రదపి స్వాతిరేకేణ నాస్తిత్యాఽద్వితీయాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తనయొక్క స్వప్నము తనకు వేరుగా నెట్లులేదో, అట్లే జాగ్రమును తనకు వేరుగా లేదనెడి అద్వితీయాత్మానుభవము చక్కఁగా గల్గునుగాక.

29. వాసనాక్షయమానోనాశాభ్యాం నిర్వాసనే వృత్తిశూన్యే చిత్తే సంశయవిపర్యయదోషద్వయాఽభావేన ప్రతిబద్ధాభావా మత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. వాసనాక్షయము, మనోనాశము అను నీరెంటిచేయును, వాసనలేని వృత్తిశూన్యమైన చిత్తమునందు సందియము, విపర్యయము అను దోషములు లేండును లేనందువలన ప్రతిబంధము కలుగమఱచే బుట్టిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపబడకుండునట్లు చక్కఁగా రక్షింపబడినది యగుగాక.

30. పశ్చిమాద్యదిభూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తా సంపాద్యమానాయాం ద్వైతాభాసాభావేన సంశయ విపర్యయ ప్రసంగాభావా మత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. అయిదుమొదలు మూడుభూమికలయొక్క స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి లభించునప్పుడు ద్వైతము గోచరింపమఱచే సంశయ విపర్యయ ప్రసంగములేనందువలన కలిగినట్టి తత్త్వజ్ఞానము బాధింపబడనియట్లు చక్కఁగా రక్షింపబడినది యగుగాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్యవస్తాచతుష్టయో యశ్చిద్రూపాత్తా మణిసూత్రమివానుస్మృతతయా నిరస్తరం భాసతే సచ్చిద్రూపాత్తైవాహమస్మిత్యశరీరత్రయం నాహమస్మిత్యన్యయవ్యతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య వ్యావృత్తిం తత్సాక్షి చైతన్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతో మమ శరీరత్రయవ్యతిరిక్తిత్వానుభవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. స్వప్నమునందు స్థూలశరీరము కనబడకపోయినను ఈ జాగ్రముమొదలగు నాల్గు అవస్థలలో ఏ చిత్స్వరూపమైన ఆత్మ మణులయందు దారమునలె ఎల్లపుడును కనబడుచున్నదో, ఆ చిత్స్వరూపమైన ఆత్మయే నేను; శరీరత్రయములు నేను కాను; అనెడి అన్యయవ్యతిరేకముల చేత త్రివిధశరీరములయొక్క వ్యావృత్తి (లేకుండుట) యను, దాని సాక్షిచైతన్యముయొక్క అనువృత్తియు (నిశ్చయము)ను, చూచుచుండు నాకు, శరీరత్రయములయొక్క వ్యతిరేక (వేరు పడిన) స్థితియొక్క అనుభవము చక్కఁగా బయలుపడునుగాక.

ని2. భగవత్ ప్రకరమేశ్వర ప్రతిపూర్వకం భజనో మమోపర్యనుగ్రహార్థం భగవాన్ నానుదేవి ఆత్మభావస్థా సత్ వివేకిరూపేణ భక్తప్రసాద

స్నేహసిక్తేన మద్భావనాభిలషేతవాణేరితేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధన సంస్కారవత్ప్రజ్ఞావర్తినా విరక్తాః కరణాదికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్తరాగద్వేషాకలుశితనివాతాపనరకస్థేన నిత్యప్రవృత్తైకాగ్ర్యే ధ్యానజనితసమ్యుద్ధర్శనభాస్వతాజ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజమవివేకానో జాతం మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహాఢకారంతమోనాశయత్విత్వాశీర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. భగవంతుడైన పరమేశ్వరుని ప్రతిపూర్వకముగా భజించునట్టివాడైన నాయందు అనుగ్రహించునిమిత్తము భగవంతుడైన వాసుదేవుడు ఆత్మస్థితిగా నుండునట్టి వివేకస్వరూపమైన చిత్తప్రసాదస్నేహము (తైలము) వలన తడువఁబడినదియును, నాయొక్క భావనయనెడి అభినివేశ వాయువుచేత ప్రేరేపింపఁబడినదియును, బ్రహ్మచర్యావసాధనసంస్కారముగల తెలివியనెడి వత్తిగలదియును, విరక్తిగల అంతఃకరణము ఆధారముగాఁగల విషయములనుండి వేరువడిన చిత్తమనెడి రాగద్వేషాదులచే కలకబాదునట్టి గాలిలేని ప్రమిదయందుండునట్టిదియు సదాప్రవర్తించునట్టిదియు నగు ఏకాగ్రస్థితిచే, ధ్యానమువలన పుట్టిన సమ్యుద్ధర్శనమనెడి ప్రకాశముకల జ్ఞానదీపముచేత, అజ్ఞానమువలన గల్గినదియును, అవివేకముచే బుట్టినదియును అగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూప మైన మోహం భకాగమైన చీకటి నాశమగు గాత, అను ఆశీర్వాదము నిగంతరము కల్గునుగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేనబుద్ధియోగేన సమ్యుద్ధర్శనలక్షణే నాత్మభూతం భగవంతం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయాన్తి ప్రతిపద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్వాశీర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించుభిక్తులు ఏ శ్రేష్ఠమైన దర్శనమే లక్షణముగాఁగల బుద్ధి (జ్ఞాన) యోగముచేత ఆత్మస్వరూప మైనభగవంతుఁ డగు పరమేశ్వరుని ఆత్మమాత్రముగా (గ్రహించి) పొందుచున్నారో; (అనఁగా ఎఱుఁగుచున్నారో), అట్టి బుద్ధియోగమును భగవంతుఁ డైన వాసుదేవుఁ డొసంగును గాత; అనెడి మంగళాశాసనము సర్వకాలమును కలుగును గాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కార కేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూప భూతపరమానందో నిరస్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. నేను అసంగుడను, నేను చిదాత్మ, అనెడి ప్రత్యగాత్మయందు ప్రవేశింపఁబడిన వృత్తిరహిత మైనదియై, సంస్కార కేషమాత్రత్వముగను సూక్ష్మస్వరూపముగను నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, ఆత్మయొక్క స్వరూపభూతి మైన పరమానందము ఎల్లప్పుడును కన్పించుగాక ప్రకాశమగునుగాక.

35. వికారమస్తరేణ స్వాధ్యస్తం సర్వం సాక్షాదవ్యవధానేన స్వరూపా
భేదేనేక్ష్యంతే పశ్యంతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. వికారరహితమైన తనయందు అధ్యస్తమైన సర్వమును సాక్షాత్తుగా మఱుంగులేని స్వరూపాభేదముగా తలంపఁబడుచున్నదియును చూడఁబడుచున్నదియును అగు సాక్ష్యమభవము చక్కగా కలుగునుగాక.

36. దేహేంద్రియాది సకలజడావభాస కష్టేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మా నుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దోహాద్రియాది సమస్తజడమును ప్రకాశింపఁ జేయునట్టివగుటచేత చిత్స్వరూపమనెడి చిదాత్మానుభవము లెస్సఁగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచి దక్రియత్వభావేన పరమప్రేమాస్పదశ్చేన చ ఆత్మా పరమానందరూప ఇత్యానందాత్మానుభవః సమ్యగ్జ్ఞాయాత్.

తా. ఆత్మయందు ఒకప్పుడును ఆత్మియత్వము లేనందుచేతను, ఉత్తై నమైన ప్రియమునకు స్థానభూతమై యుండుటచేతను, ఆత్మ పరమానంద స్వరూప మనెడి ఆనందాత్మానుభవము చక్కగా కలుగునుగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విస్వస్య భారూపవై తస్యస్య సన్నిధే ద్వివా కదాచి
ద్భావాఽభావాద్భారూపాత్తా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మాను భవః సమ్య
గ్భూయాత్.

తా. ఆ ప్రకాశస్వరూపమైన ప్రపంచము, ప్రకాశస్వరూపమైన చైతన్యముయొక్క సాన్నిధ్యములేక ఒకప్పుడును ప్రకాశించుటలేదు గనుక, ప్రకాశస్వరూపమైన ఆత్మ, సమస్తమునందున్న దానికి సమస్తమునందుండు అత్మోన్మథివము చక్కగాఁ గలగునుగాక.

39. అసజ్జడ దుఃఖాత్మకాఽహంకారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూ
ల్యేన సత్యజ్ఞానానంద రూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి
ర్యుయాత్.

తా. అసత్యము జడమును దుఃఖమును అగు అహంకారాదులకంటె విలక్షణమైయుండు నట్టిదానికి ప్రతికూలస్థితిచే సత్యమును జ్ఞానమును ఆనందమును స్వరూపముగాఁగల చిదాత్మ ప్రకాశముగు ననెడి ప్రత్యగాత్మానుభవస్థితి కలుగునుగాక.

40. పశ్చాద్భాసమానస్య జడస్య ప్రథమ-¹ భాసమానం వైతన్యమేవ
వాస్తవం రూప మితి నిశ్చిత్త్య జడ ముపేక్ష్య చిన్తాత్రమేవ చిత్తం నిరస్తరం
భూయాత్,

తా. తర్వాత గోచరించునట్టి జడమునకు పూర్వము గోచరించు వైతస్యమే, వాస్తవ స్వరూపమని నిశ్చయించి, జడమును ఉపేక్షించి, చిన్నాత్రమే యని చిత్తము నిరంతరమగును గాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవస్థితి వాక్యేనదేహేంద్రియాది సాక్షీరూపం యత్ప్రజ్ఞానం త్వంపదార్థరూపానిష్ఠితం తదేవైవబ్రహ్మేత్వాది వాక్యేన జగత్కారణతయా నిష్ఠితం షరంబ్రహ్మ న చానయో రీషదపి భేదోఽస్థితి ఐతరేయమహావాక్య జన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరంతరం భూయాత్.

తా. ఇది యన్నియును ప్రజ్ఞానముయొక్క నామధేయము లగుచున్న ననెడి వాక్యము చేత దేహేంద్రియాది సాక్షీస్వరూపమైన ఏ ప్రజ్ఞాన త్వంపదార్థ స్వరూపము నిర్ణయింపబడినదో, అదే “ ఇది బ్రహ్మము ” అను నీమొదలగు వాక్యములచేత జగత్కారణముగా నిర్ణయింపబడిన పదబ్రహ్మమగును. ఈ రంటికిని కొంచెమైనను భేదములేదు. అనెడి ఐతరేయోపనిషత్తునగు చెప్పబడిన మహావాక్యమువలన కలిగిన జ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగును గాక.

42. యతః సర్వత్రావస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైత్యో మయ్యవస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వా విశేషాది తై వ్యతరేయమహావాక్యోక్త జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరంతరం భూయాత్.

తా. దేనివలన సకల స్థలములందుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమో, దానివలన నాయందును నెలకొనియుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమే. బ్రహ్మసత్త్వముయొక్క ఆభేదమువలన ననెడి ఐతరేయ మహావాక్యమునందు చెప్పబడిన జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగునుగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాపి దేహేంద్రియాదేర్భాసమానత్వా దాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మ సన్నిధియందుండుటచేత జడస్వరూప మైన దేహదులకును ప్రకాశత్వముండుటవలన ఆత చిత్స్వరూప మనెడి చిదాత్మానుభవము చక్కగాఁ గలుగును గాక.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్మకస్య దేహాదే రపి ప్రియతమత్వా దాత్మా పరానందరూప ఇత్యానందానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మతోఁ గూడియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపమైన దేహదులకును మిక్కిలి ప్రియమునకు విషయమగునీతి యందుటచే ఆత్మపరమానంద స్వరూపమనెడి ఆత్మానందానుభవము చక్కగాఁ గలుగునుగాక.

45. దేశో కాలోఽపస్తతః పరిచ్ఛేదరహితా ద్వితీయ బ్రహ్మానుభవ సిద్ధిర్భూయాత్.

తా. దేశముచేతను కాలముచేతను కస్తువుచేతను పరిచ్ఛేదము లేని అద్వితీయ (రెండవది లేని). బ్రహ్మశాస్త్రముననిధి కలుగునుగాక.

46. పూర్వాఽపరపరామర్శమస్తరేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధాదివృత్తివిశేషస్య హేతో శ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం కౌన్తీవాసనాయాం దృఢాయాం సత్యాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యనుత్పత్తిః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ముందు వెనుక, నాలుగింపక తఱిలున (ఉన్నట్లుండ) కలుగు క్రోధము మొదలగు వృత్తివిశేషమునకు కారణమైన చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకమువలనఁ గల్గిన కౌన్తీయము మొదలగు వాసన దృఢమైనప్పుడు నశింపఁబడునదిగా నుండుటంబట్టి, బాహ్యనిమిత్తముచేత క్రోధాదులు కలుగమి చక్కఁగాఁ గల్గునుగాక.

47. యస్యప్రసాదా దహమేవ విష్ణో ర్తయ్యేవ సర్వం పరికల్పితం చేత్తిత్థమాత్మస్వరూపం విజానామి తస్య పాదారవిష్టయో రచచ్ఛులాభక్తిర్నిరస్తరం భూయాత్.

తా. ఎవనియొక్క అనుగ్రహము వలన నేనే విష్ణువు, నాయంచే సర్వమును కల్పింపఁబడి యున్నది అని యిట్లు ఆత్మస్వరూపమును తెలియుచున్నాడనో, (అట్టి) భగవంతుని పాదారవిష్టములయందు అచంచల (దృఢ) మైనభక్తి యెల్లప్పుడు నుండునుగాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగతశ్చిత్తస్నిఘో విద్యమానత్వా చ్చిద్రూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. అచిత్తుయొక్క స్వరూపముగానుండు సకల ప్రపంచమును చిత్తుయొక్క సన్నిధియందుండుటవలన, చిద్రూపమైన ఆత్మ, సకలమునం దున్నదనెడి సమస్తమునందుండు ఆత్మయొక్క అనుభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వహేతునా సర్వసంబద్ధిత్వేన చాత్మాసర్విః పరిపూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. సకల వస్తువులకును సాధకమైయుండు కారణముచేతను, సమస్తవస్తువులతో సంబంధము కలిగిగానుండుటచేతను, ఆత్మ, సకల పరిపూర్ణఁ డనెడి పరిపూర్ణాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గల్గునుగాక.

50. దేశకాలావ్యవహితత్వేన పరోక్షహేతోరభావాత్ సాధనాస్తరనిరపేక్షతయా స్వయంప్రకాశమాన శ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతసిద్ధాఽపరోక్షరూప ఇత్యపరోక్షానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దేశకాలముల మఱుఁగులేనిదిగా నుండుటచేతను, పరోక్షజ్ఞానమునకు కారణము కానిదగుటచేతను, ఇతరసాధనములయొక్క అపేక్షలేక తనంతట ప్రకాశించు చిదాత్మ; ఎల్లప్పుడు

దును స్వయముగాఁ గల్గిన అపరోక్షస్వరూపుఁడు; అనెడి అపరోక్షానుభవము చక్కఁగా ప్రకాశించునుగాక.

51. యత్ర యద్వత్త్వేన తే సేన వస్తునాఽన్యత్రానన్వాగతత్వే నాత్మా అసంబంధత్యసంగానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఎప్పుడు ఏపదార్థమును జూచుచున్న గో, అపదార్థములతోఁగూడ వేరుచోటికి వెంబడించి రాకుండుటచేత, అత్ర అసంగుఁ డనెడి అసంగానుభవము లెస్సగా కలుగును గాక.

52. నిరవయవత్వేనాసంగత్వేన చాత్మనః కేనాపి సంబద్ధాఽభావాదాత్మానిత్యముఽస్తి ఇతి నిత్యస్వరూపాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. నిరవయవత్వముచేతను, అసంగత్వముచేతను, అత్మ తు దేనితోను సంబంధము లేనందునను అత్ర, నిత్యముత్తుఁ డనెడి నిత్యముకాత్మానుభవము బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

53. అవేద్యత్వేనత్య పరోక్షవ్యవహారయోగ్యత్వా దాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తెలియఁబడినదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారమునకు తగినదిగా నుండుటంబట్టి అత్మ స్వయంప్రకాశ మనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

54. సాధనాంతరనిరపేక్షతయా స్వయమేవ భాసమానత్వా దాత్మాస్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఇతరసాధనమును గోరక తనంతట తానే ప్రకాశించుస్వరూపము కలదియగుటవలన, అత్మ స్వయంప్రకాశము; అనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

[ఈ “బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి” యందు సంగ్రహముగా నుదహరింపఁబడిన సకల విష్ణు యములను సవిస్తరముగా రాజయోగరత్నాకరము, పాతంజలయోగశాస్త్రము, విచారసాగరము మొదలగు గ్రంథములందుఁ గనందగును.]

ఇతి శ్రీమద్విద్యారణ్యమునివిరచితా

బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః

సమాప్తాః.

ఇట్లు శ్రీమద్విద్యారణ్యస్వామి విరచితమైన

బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి

సమాప్తమయినది.

శ్రీ

యోగశాస్త్రసారము.

ప్రబోధము.

[“ హతయోగప్రదీపిక ” యందుఁ జెప్పబడిన విషయములన్నియు సకల యోగాభ్యాస కులకును అత్యంతావశ్యకములై యున్నవి. కావున అట్టియోగముయొక్క ప్రయోజనమును, తత్ఫలమును, ఇదియ యని నూచింపించుట కొఱకే “ బ్రహ్మవిదాసీర్వాదపద్ధతి ” “ యోగశాస్త్రసారము ” అను నీరెండు చిన్నిగ్రంథముల నింగు చేర్పబడియె.]

1. నిశ్శుద్ధైః, పరిపూర్ణైః, జ్ఞానసుఖాత్ స్వరూపుఁడై, సకలమైన కామ్య, కర్మ, జన్మ, సంకల్ప, సంచిత, సంసార, దుఃఖాదులులేని సర్వోత్కృష్టుఁడై యుండునట్టి భగవంతుఁ డొక్కఁ డున్నాడు.

2. జడస్వరూపమై త్రిగుణాత్మకమై అనాదియైన ప్రకృతియున్నది. ఇది ఆ యీశ్వరుని యం దుండుటచేత నానావిధములుగా పరిణామమును బొందుటకు శక్తిగలదై సర్వకాలమును పరిణమించుచుండు త్రిగుణవ్యాపారములవలన అనేక వస్తావకారములను వహించి మాఱుబాట్లను బొందుచున్నది. ఎన్నివిధము లైన మాఱుబాట్లు కలుగుచుండినను అనేక పరిమాణుశక్తిరూపము లైన ఈ ప్రకృతిద్వారా స్వరూపమాత్రము మాఱుబాటొందక సర్వదా ఏకరూపమై యున్నది.

3. ఈ ప్రకృతి, గుణపరిణామభేదములన అంతఃకరణము, జ్ఞానేంద్రియము, కర్మేంద్రియము, మాత్స్మికవిషయము, స్థూలభూతములు అని ఐదువిభాగములు గలదిగా నున్నది. ఈవిభాగములయందు ఒక్కొక్కదానియందును ఐదైదుప్రభేదములు కలిగి యున్నవి. పంచీకృత మనఁబడు ఈభేద ప్రభేదములచేతనే నానావిధవస్తువులు కలుగుచుండును. ఈ భేదప్రభేద నానావిధవస్థాదుల కూటమునకు ప్రపంచ మను నామము కల్గియున్నది.

4. ఈ ప్రపంచమునందు గోచర మగుచుండు వస్తువులకంతయు అనాదిగా మూలరూపము లున్నవి. ఈ వస్తువులు క్రమముగా రూపాంతరములను బొందుచు కడపట ఎప్పటివలె మొదటి రూపమునకే వచ్చి యధాప్రకారముగా రూపములను బొందుచున్నవేగాని, క్లుప్తమైయుండు ఆ మూలరూపములకు నాశము లేవు.

5. ప్రకృతియందు సర్వోత్తమ మైనభాగము అంతఃకరణమై యున్నది. దీనియొక్క సాత్త్విక భాగమునకు బుద్ధియనియును, రాజసభాగమునకు మనస్సనియును, తామసభాగమునకు

అహంకార మనియును, ఈ చూడు గుణములయొక్క సామ్యావస్థకు చిత్తమనియును, పేరుకలిగి అత్తయొక్క తాదాత్మ్యప్రతిఫలములవలన చేతనజ్ఞానములు కలిగి, గుణముల పరిణామభేదము వలన ప్రత్యేక వ్యాపారములు గలదిగా నుండినప్పటికిని, వీనికన్నిటికిని సామాన్యముగా చిత్తమని పేరు కలిగియున్నది. అత్తవలన చేతనజ్ఞానములు కలుగకయున్నయెడల, ఈ చిత్తమునకు ఏవిధ మైనట్టి శక్తియులేక, స్వస్వరూప మైన జడరూపముగ నే యుండి యుండును.

6. ఆ యీశ్వరునకును, ఈ చిత్తమునకును నడుగు కేవలచిత్త్వికాశముతోఁగూడియుండు శుద్ధసాత్త్వికోత్కృష్టభౌగమునకు ద్రవ్యవనియును, పురుషుఁ డనియును, ప్రత్యక్షేతనుఁ డని యును, కర్తృవనియును, భోక్తృవనియును, పేరులుగల శుద్ధజ్ఞానాత్మకుఁ డైన అత్త, స్వరూపు డున్నాఁడు. ఈ అత్తఁడు సకలవిషయములయందును ఆ ఈశ్వరునివలెనే యుండినప్పటికిని చిత్త మయొక్క సాత్త్వికభౌగమునకు అతిఁమీఠమునం దుండుటచేత, ఆ చిత్తమునకు చేతనజ్ఞానము లను కలుగఁజేయువాఁడుగ నున్నాఁడు.

7. ఈ అశునివలన చేతనజ్ఞానములు గలిగినట్టి ఆ చిత్తమునందు సదా వ్యాపారమువహించి నుండు త్రిగుణములు ఉద్రేకమగుచు వచ్చుచుండిన స్థైల్యను, చిత్తము సుఖదుఃఖ మోహరూప మైయుండు ఈ ప్రపంచమునందు స్వయముగా (తనంతట) ప్రవర్తించుచుండును.

8. ఈ చిత్తమునందుండు అత్తయొక్క ప్రతిబింబము సుఖదుఃఖాదులను నేననుభవించు ననియును, చిత్తము నేననుభవించు ననియును, ఈ రెండుజ్ఞానములును విభజనము గాక, ఏకా కారమై యుండుటే అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞానమే జీవుఁ డనఁబడును. దీని కార్యములన్నియును జీవుని కార్యములై యుండును కొందఱు ఈ ప్రతిబింబమునే జీవుఁ డనియును, మఱి కొందఱు ఆ చిత్తమునే జీవుఁడనియును, ఇంకఁ గొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు జ్ఞానమునే జీవుఁ డనియును, వేరొకొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు చేతనమునే జీవుఁ డనియును చెప్పుదురు. ఈ ప్రకారముగాఁ జెప్పెడి మతస్థులును, ప్రకృతపు తత్త్వజ్ఞులును దేనిని ప్రాణాలయొక్క స్వశక్తిరూప మైనదని చెప్పుదురొ, అని ఈ చిత్తమునం దున్నది.

9. ఈ ప్రకారముగ స్వరూపము గల అనేక జీవాత్మలు అనాది యైన జననమరణ ప్రవా హరూప మైన ఘోరసంసారమునకు లోనై, అనేక విధశోకములను ధరించుచు సుఖదుఃఖాదుల నను భవించుచు నుండును.

10. ఈ జీవాత్మలయొక్క ప్రపంచప్రవర్తనకొఱకు ఆ చిత్తమయొక్క వృత్తులు ప్రమా దు, విపర్యయ, వికల్ప, నిద్ర, స్మృతి అనేడి విధవిధములుగా నున్నవి. ఇవి త్రిగుణములయొక్క విజృంభణ మైన స్థైల్యను ప్రవర్తన మగుచుండును. ఈ వృత్తులయందు ప్రపంచప్రవర్తనకు వలయు సకలవిషయములను అణగియున్నవి.

11. ఈ జీవాత్మల ఇహ పర భోగ మోక్ష సాధనముల నిమిత్తమై నిత్య, నైమిత్తిక, కామ్యకర్తృములును, జ్ఞానసాధనములును, మఱియు సుఖ దుఃఖ మిత్రఫలముల నొసంగు పుణ్య

సాప మిత్రకర్తలును ఉన్నవి. వీనియందు ఏకర్తమైనను మానసిక, వాచిక, కాయక, కేదముల వలన ప్రవర్తన వహించి సర్వదా నడుచుచునే యుండును.

12. ఈ కర్తములను చేయుటవలన కలుగు సంస్కారము లన్నియు నానాభక్తి చిహ్నముల రూపములై చిత్తమునందు చేరి సంచితము లగును. ఈ సంచితములు ప్రకృతియొక్క పరిణామమువలన గలుగుచుండు నానావిధ జన్మములయందు జాత్యైయు ర్భోగ స్పృతి సుఖదుఃఖాద్యనుభవములకుఁ గారణమై యుండును.

13. కర్తము జన్మములకు కారణమై యుండుటలేదు. ఆయినను ప్రకృతియొక్క పరిణామక్రమముచేఁ గలుగుచుండునట్టి జన్మములకు అడ్డగించుట గాని, నివృత్తిచేయుట గాని అయి యున్నది.

14. ఈ కర్తమునకు సంకల్పము కారణమై యున్నది. ఈ సంకల్పమునకు అజ్ఞానము కారణమై యున్నది. ఈ అజ్ఞానము ప్రపంచమువలె అనాదిగా నుండుటవలన సంకల్పమును అనాదిగా నున్నది.

15. ఈ అజ్ఞానము, సంకల్పము, అభిమానము, కర్తృత్వము, భోక్తృత్వము, సంస్కారము, స్పృతి, నిశ్చయము, అనునివి యన్నియు చిత్తమునందు త్రిగుణముల పరిణామములు కలుగునట్లు, మాటుబాట్లొందుచుండినప్పటికిని, ఆ గుణపరిణామములకు లోబడని అవికారియైన ఆత్మని యందు కల్గియుండు ప్రతిబింబజ్ఞానము చిత్తమునందు సర్వదా ఏకరీతిగనే యున్నది.

16. చిత్తమునందు పుట్టునట్టి స్పృతికిని, ప్రపంచవస్తువులకును, స్పృతివలన వస్తుగోచరమా? లేక వస్తుగోచరమువలన స్పృతి కలుగుచున్నదా? అనునట్టి పరస్పర కార్యకారణ భావ ముండుట లేదు. ఈ రెండును అనాది యైనది. ఈ రెంటికిని త్రిగుణముల పరిణామానుగుణముగా సంబంధము కలుగుచుండును.

17. శాంత, ఘోర, మూఢ, రూపములైన త్రిగుణముల పరిణామక్రమమువలన ప్రవహించుచుండు ఈ ప్రపంచము, వివేకి యైనవానికి సర్వప్రకారములచేతను దుఃఖరూపమైనదిగానే యుండును. కాబట్టి ఈ ప్రపంచదుఃఖమునుండి తప్పించుకొనుటకై ప్రతివాఁడునుఁ ప్రయత్నింపవలయును.

18. ఈ ప్రయత్నము అనేకవిధ ప్రాణులలో మనుష్యజన్మమునందు మాత్రము సాధ్యముగ నుండునేగాని, శిక్షారూపకముగా సుఖదుఃఖములను మాత్రము ఆనుభవించుచుండు ఇతరములైన ఏవిధమైన జన్మములయందును తప్పించుకొనుటకు సాధ్యముకాదు.

19. ఈ దుఃఖమును తప్పించుకొనవలసి యుండిన యెడల, వేదోపనిషత్తులయొక్క సారభూతార్థములవలన, స్వానుభవమునకు వచ్చునట్లు నిర్ణయించి యుండునట్టి వేదాంత యోగ శాస్త్రములవలననే సాధ్యము కావలసియున్నది.

20. ఈ శాస్త్రమును అవలంబించి నడుచుకొనవలసి యుండినయెడల అట్టివారికి అభ్యాసము, వైరాగ్యము, ఈశ్వరనియందు దృఢమైనభక్తి, ఇవి ముఖ్యసాధనములై యున్నవి. మఱి

యు తపోరూపమైన వ్రతములు, వేదపంత్రిజపము, ఈశ్వర ప్రీత్యర్థమైన నిత్యకర్మానుష్ఠానము, ఇవి అపసాధనములై యున్నవి.

21. ఈ సాధనములవలన క్రమముగా అభ్యాసము చేయువానికి సవితర్క, నిర్వితర్క, సచిచార, నిర్విచార, సానంద, సాన్స్థిత లనెడి సబీజసమాధియొక్క సిద్ధి క్రమముగా కలుగుచు వచ్చును. ఇది సిద్ధించిన యనంతరము నిర్భజసమాధి సిద్ధింపవలసి యున్నది.

22. ఈ సబీజసమాధియందు నిర్విచారసమాధి మొదలుకొని సానందసాన్స్థిత సమాధులు క్రమముగా వృద్ధిమై సిద్ధియగుచు వచ్చె సమైక్యము యోగి ఉత్తమస్థితికి పోవుచున్నాడనటకు నిద్యకముగా ప్రాణిమాత్రునకు అసాధ్యమై యుండు అనేకాదృశ్యరూపములైన సిద్ధులు కలుగుచునుండును.

23. సాన్స్థితసమాధి వఱకును సాధించి, అంతవఱకే నిలిచినట్టి యోగియును, మఱియు ఇంక సిద్ధులకు విన్సితుడై నిలిచిపోయినట్టి యోగియును, మఱల జన్మముల నెత్తవలసియున్నది.

24. ఈ సమాధిశక్తివలన ఎట్టి సిద్ధులు గలిగినను, మఱియు ఎన్ని జన్మములు గఠించిపోయినను, ఈ సమాధిశక్తి దుర్బలము కాకయే ఉజ్జీవింపింకొని యుండును. మఱలను వీడు విడిచిన స్థలమునుండి ముంగునకు పోవలసియున్నదే గాని, సమాధిశక్తి ఎప్పటికిని నాశమై పోవుటలేదు.

25. ఈ సబీజసమాధిని సాధించిన యనంతరము క్రమముగా నిర్భజసమాధిని సాధించి సిద్ధి నొందినయెడల, అంతటితో యోగియొక్క చిత్తమునందు అజ్ఞానము, సంకల్పము, కర్మము, సంస్కారము, అను నీ మొదలగునవి యన్నియు నిలిచిపోయి, ఆయోగి నిరుపాధికమైన ఈశ్వరస్వరూపుడై మఱల నేకాలమునను జన్మమెత్తిని యట్టి కైవల్యరును పేరుగల మోక్షరూపమైన మహాఫలమును పొందును. ఈ శాస్త్రమునకు ఇదే డివ్యతీ దైన మహాఫలమైయున్నది.

ఈ విషయమును పిన్దరముగా పాఠింజలయోగ శాస్త్రమునందు గనందగును.



ఓమ్.

ప ర మా త్మ నే న మః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ప్రథమోపదేశము.



అవతారిక. ముముక్షువుల మేలుకొను రాజయోగ మాలముగా కైవల్యఫలము నొసంగు హఠయోగ ప్రదీపికను రచించుట కాసక్తిగల స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు గ్రంథ నిర్విఘ్న పరి సమాప్తికై హఠయోగ ప్రవర్తకులైన ఆదినాథుల నమస్కార పూర్వక మైన మంగళాచరణమును ప్రథమమున నాచరించు చున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథాయ నమోస్తు తస్మై యేనోపదిష్టా హఠయోగవిద్యా
విభాజితే ప్రోన్నతరాజయోగ మారోఢు మిచ్ఛో రధిరోహిణీవ.

తాత్పర్యము. మిగుల శ్రేష్ఠ మైన రాజయోగమును అధిరోపించుటకు (ఎక్కుటకు) శోరిక గలవారికి నిచ్చెనవలె ప్రకాశించు హఠయోగ విద్యను ఉపదేశించిన శ్రీ ఆదినాథులకు నమస్కారము. (చేయుచున్నాడను)

విశేషార్థము. శ్రీ ఆదినాథ అను శబ్దము పరమశివునకును, విష్ణుదేవునకును, అర్థ మగు చున్నది. పరమశివుడును, విష్ణుమూర్తియును, యోగశాస్త్రములను ఉపదేశించి యున్నారు. అయినను నాథసంప్రదాయమునందు ఆదినాథ శబ్దము పరమశివునకే పర్యాయనామముగ నున్నది. మంత్ర హఠ యోగములు రెంటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠ మని సర్వశాస్త్ర సమ్మతము. వైమిద్రెను ఎక్కుట కెట్లు నిచ్చిన ఆవశ్యకమా, అట్లే రాజయోగ మనుమిదై నెక్కుటకు ఈ హఠయోగప్రదీపిక యనెడి నిచ్చిన ఆవశ్యక మైనది. హ = సూర్యుడు. ఠ = చంద్రుడు. ఈ రెంటి సంయోగముచే హఠయోగము కలుగుచున్నది. సూర్య చంద్రు లనెడు ప్రాణాపానములు రెంటియొక్క వికలక్షణ మైన ప్రాణాయామముచే హఠయోగ మనెడి హఠయోగ లక్షణము సిద్ధించుచున్నది. గోరక్ష నాథ విరచితమైన ‘సిద్ధ సిద్ధాంతపద్ధతి’ అను గ్రంథమునందు—“హకారః క్షిప్తిః సూర్యః తకాగ శ్చంద్రిఉచ్యతే, సూర్యాచంద్రిమసౌ యోగాత్ హఠయోగో నిగద్యతే.” అని చెప్పబడి యున్నది.

అ. స్వాత్మారామయోగీంద్రులు మంగళాచరణ మాచరించి తమ గురువు లైన గోరక్ష నాథులను కీర్తించుచున్నారు.

గురు నమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురుం నాథం స్వాత్మారామేణ యోగినా
కేవలం రాజయోగాయ హతవిద్యోపదిశ్యతే.

౨

తా. ఈ గురువైన గోరక్షనాథులను భక్తిపూర్వకముగా నమస్కరించి స్వాత్మారామ యోగిచేత కేవలము రాజయోగము సిద్ధించుకొనుట హతవిద్య శివదేశింపఁబడుచున్నది.

వి. ఇచ్చట కేవల చనుటచేత హతవిద్యకు రాజయోగమే ముఖ్యఫలము. బంధములను కలుగఁజేయునట్టి సిద్ధులు అప్రయోజన మని యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథమునకు రాజయోగ ఫలముతోఁ గూడిన హతయోగము విషయ మనియును, రాజయోగము మూలముగా కైవల్యాభిలాషి అధికారి యనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గల ప్రతిపాద్య ప్రతిపాదక భావ సంబంధమును, గ్రంథమునకును కైవల్యమునకును గల ప్రయోజ్య ప్రయోజక భావ సంబంధమును, గ్రంథవాచ్యముచే వ్యవహరింపఁబడు సఫలయోగమునకును కైవల్యమునకును గల సాధ్యసాధనభావ సంబంధమును, చెప్పఁబడినవి.

అ. మంత్రయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులచేతనే రాజయోగము సిద్ధింప నగుంగాన హతవిద్యోపదేశముచే ఫల మే మని ఆశంకించి, చంచలమతులకు మంత్రయోగాదులచే రాజయోగము సిద్ధింపదు గాన, హతయోగముచేతనే రాజయోగము సిద్ధించు నని ప్రతిష్ఠ చేయుచున్నారు.

హతయోగముచే రాజయోగము కలుగును.

శ్లో. భ్రాన్త్యా బహుమత ధ్యానే రాజయోగ మజానతామ్
హతప్రదీపికాం ధస్తే స్వాత్మారామః కృపాకరః.

3

తా. మంత్రయోగాది అనేక మతస్వరూపమైన గాఢాంధకారమునందు భ్రమచేత ప్రవేశించివారికి రాజయోగము సిద్ధింపనందున రాజయోగము తెలియనివారికి కృపాశులైన స్వాత్మారామయోగీంద్రులవలన హతప్రదీపిక రచియింపఁబడుచున్నది.

వి. కృపాకరుడనుటచేత అజ్ఞానులను ఉద్ధరించుటయందు దీక్షువహించిన వాఁడనియును, హతయోగమును దీపమునలె ప్రకాశింపఁజేయునది యనియును, లేక రాజయోగమును ప్రకాశింపఁజేయుటవలన హతమే దీపిక యనియును, తెలియఁ దగినది.

మఱియు స్వాత్మారామఁ డనుటచేత జ్ఞాన సప్తభూమికలను బొందిన బ్రహ్మవిద్యార్థుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. ముండకోపనిషత్తునందు: — “ఆత్మక్రీడ ఆత్మగతిః క్రియావా నేష బ్రహ్మవిదాంపరివృత్తిః” అనగా ఆత్మక్రీడయును ఆత్మయందు రమించుటయు ననుక్రియలు గల వాఁడు బ్రహ్మవిద్యార్థుఁడు అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు: — “జ్ఞాన భూమిః శుభేచ్ఛాఖ్యా ప్రథమా సమదామృతా, విచారణా ద్వితీయాస్యాత్ తృతీయా తను

మనసా, సత్త్వపత్తి శ్చతుర్థీస్యాత్ తతోఽసంసక్తినామికా, పరాధా (పదార్థా) భావినీ షష్ఠీ సప్రమా తుగ్ధగా స్పృతా " జ్ఞానభూమికలు:— 1 శుభేచ్ఛ, 2 విచారణ, 3 తినుమానసి, 4 సత్త్వపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పరాధాభావినీ, 7 తురీయము.

(సప్రజ్ఞానభూమికలు.)

(1) వివేకవైరాగ్యములతోఁ గూడిన శమదమాది పూర్వకమైన తీవ్రముముఖత్వము శుభేచ్ఛ.

(2) శ్రవణ మనన లక్షణము గలది విచారణ

(3) అనేకార్థములనుగ్రహించు మనస్సు, ఆ అనేకార్థములను విడిచి సత్త యగు ఒకే యర్థమునందు వృత్తిప్రవాహముగల కాలమున సూక్ష్మ మగుచున్నది. అట్టి సూక్ష్మమైన మనస్సు గల నిదిధ్యాసనము తనుమానసి. ఈ మూఁడు భూమికలును సాధన భూమికలు. ఈ భూమికలను అధిరోపించినవారు సాధన లనబడుదురు.

(4) మూఁడు భూమికలచేతను శుద్ధసత్త్వమైన అంతఃకగణమునందు గలుగు " అహం బ్రహ్మసి " అను స్వరూపముగల అపరోక్షవృత్తి. సత్త్వపత్తి, ఇది ఫలభూమి. దీనిని అధిష్ఠించిన వారు బ్రహ్మవిదు లనబడుదురు. ఇదే సంప్రజ్ఞాతయోగభూమి. ఇందు ధ్యానింపబడు వస్తువు చక్కఁగా అనుభవింపబడుటవలన సంప్రజ్ఞాత మనబడెను. ఇంక చెప్పబోవు మూఁడును అసంప్రజ్ఞాతయోగభూమికలు. ఇందు ధ్యానింపబడు వస్తువు చక్కఁగా అనుభవింపబడనందున అసంప్రజ్ఞాత మనబడెను.

(5) సత్త్వపత్తి యందుగల సిద్ధులయందు కోరిక లేకుండుట అసంసక్తి. దీనిని అధిష్ఠించిన యోగి తానుగానే సమాధియందుండి మేలుకొనును. ఈ భూమిని చేరినవాఁడు బ్రహ్మ విద్వరుఁడు.

(6) పరబ్రహ్మను అన్యమైన వస్తువులను భావింపకుండుట పరాధా (పదార్థా) భావినీ. దీనిని ఆరోహణము చేసిన యోగి వేటొకఁడు లేపకగాని లేవఁడు. కావున వీఁడు బ్రహ్మవిద్వరీయుఁడు.

(7) తురీయ భూమిని పొందిన యోగి తానును మేలుకొనఁడు. పరులు లేపినను మేలు కొనఁడు. కావున వీఁడు బ్రహ్మవిద్వరీయుఁడు. వీఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. వీఁడే స్వాత్మారాముఁడు. అని చెప్పబడియున్నది. ఇదియునుగాక, జ్ఞానభూమికల లక్షణమును వరాహోపనిషత్తు, మహా పనిషత్తు, మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; రాజయోగరత్నాకరము నందును గనందగును.

అ. మహాత్ములచే ననుష్ఠింపబడు హతవిద్యను జ్ఞాపించుచు, తామును మహాత్ములవలన లభించిన మహిమను విశదపఱచుచున్నారు.

హతయోగ ప్రభావము.

శ్లో. హతవిద్యాం హి మత్స్యేష్ట్య గోరతౌద్యా విజానతే
స్వాత్మారామోఽఫవా యోగీ జానతే త త్ప్రసాదతః.

తా. మత్స్యేంద్ర, గోరక్షాదియోగులు సాధనలక్షణ భేదఫలములవలన విశేషముగా హరివిద్యను తెలిసియున్నారనుట సుప్రసిద్ధము. స్వాత్మారాముఁ డనుయోగియును ఆ గోరక్ష నా ఘని కృపవలనఁ జెలియును.

పి. ఆదిశబ్దముచేత బాలంధరనాథ, భర్తృహరి, గోపించగు (గోపేంద్ర), కానీభనాథః గహినీనాథ, మొదలగువారు గ్రహింపఁబడుచున్నారు. బ్రాహ్మణులచేతను ఈవిద్య అనుష్ఠింపఁబడుచుండెను. దీనికి ప్రమాణ మేమన, —“హిరణ్యగర్భయోగస్య వక్తానాన్యః పురాతనః” అనఁగా, హిరణ్యగర్భునికంటె పూర్వమెవరును యోగమును చెప్పలేదు. అని యోగి యజ్ఞవల్క్యులు స్మృతియందు చెప్పియున్నారు. ఉద్ధవాది భాగవతులకును భగవంతుఁడు బోధించియున్నాఁడు. శివుఁడు సరమయోగి యనుటయు ప్రసిద్ధము. బ్రహ్మనూత్రమునందు వ్యాసులవలన యోగి నిరాకరింపఁబడి యున్నాఁడని శంకింపఁగూడదు. ప్రకృతియొక్క స్వతంత్రస్థితిని తెలిసినవారిచే అంగీకరింపఁబడిన భేదాంశము మాత్రము నిరాకరింపఁబడి యున్నది. భావనావిశేషస్వరూపమైన యోగము నిరాకరింపఁబడలేదు. బ్రహ్మనూత్రమున ఆ ౨ పా ౧ నూత్రము ౩:—“ఏతేనయోగః ప్రత్యుక్తః” భావనాయోగము అంగీకరింపఁబడియున్నది. భావన సకలమైన వారికిని సస్మృతము. భగవద్గీతయందు:—“నాస్తిబుద్ధి రయం క్తస్య నచాఽయం క్తస్య భావనా, నచాభావయతః శాన్తిః ఆత్మస్య కుతః సుఖమ్” మనస్సమాధానము లేని అయి మనకు ఆత్మస్వరూపజ్ఞాన మను బుద్ధి లేదు. అయి మనకు ఆత్మధ్యాన మను భావనలేదు. భావన లేనివానికి శాంతి లేదు. శాంతి లేని వానికి సుఖము లేదు. మఱియు, “వేదేష యజ్ఞేష తపస్సు చైవ దానేష యత్పూజ్యఫలం ప్రదిప్తమ్, ఆత్మేతి తత్సర్వ మిదం విదిత్వా యోగీ పరం స్థాన ముత్తైతి చాద్యమ్” యోగి యైన వాఁడు వేదములయందును తపస్సులయందును దానములయందును ఏపుణ్యఫలము ప్రతిష్ఠింపఁ (చెప్ప) బడియున్నవో, వానినంతయు దాటి; శ్రేష్ఠమైనదియు, ప్రధానమైనదియు నగు స్థానమును (బ్రహ్మమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇంతియ గాక, “వజ్రాసురపియోగస్య శబ్దబ్రహ్మేతి వర్తతే” యోగమును తెలిసికొన గోరువాఁడును శబ్దబ్రహ్మమును దాటుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డానతిచ్చి యున్నాఁడు. యోగము నారదాదిభక్తిశ్రేష్ఠులగు జ్ఞానులవలనను అనుష్ఠింపఁబడి యుండుటచేత భక్తులకును జ్ఞానులకును విగోభములేదు. నారాయణతీర్థులవలన, —“స్వాత్మస్త్వో సత్త్వత్వముఖం ప్రధానే సత్త్వం చ విచ్ఛేదగతం చ వాక్యైః, వ్యాసో నిరావచ్ఛ భావనాఖ్యం యోగం స్వయం నిర్మితం బ్రహ్మసూత్రైః, అపి చాత్మప్రదం యోగం వ్యాకరోక్ మతిమాన్ స్వయమ్, భాష్యాదిషు తత స్తత్ర ఆచార్యప్రముఖై ర్వత్తః, మతోయోగో భగవతా గీతాయా మధికోన్యతః, కృత్త శుకాదిభిస్తస్మా దత్ర సన్తోఽతిసాదరః” ప్రకృతియందుఁ గల సత్త్వస్థితి మొదలగు వానిని; చిత్తుయొక్క భేదమునందు గల సత్త్వస్థితియును; తమవలన చేయఁబడిన బ్రహ్మసూత్రవాక్యములవలన వ్యాసులవారు నిరాకరించి యున్నారేగాని, భావన యను యోగమును నిరాకరింప లేదు. మఱియు బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు భాష్యాదులయందు ఆత్మను బహిర్దుఖము

చేయు యోగమును విశదీకరించి యున్నారు. కావున యోగమునందు ఆచార్యానులకును అభిప్రాయమున్నది. గీతయందు భగవంతుడు యోగముయొక్క మహిమను చెప్పియున్నాడు. శుకాదులును యోగమహిమను ప్రకాశింపజేసి యున్నారు. అని చెప్పబడి యున్నది.

అ. హతవిద్యయందు ప్రవృత్తిని కలుగజేయుట కొఱకు హతవిద్యవలన విశ్వగ్రమును బొందిన సిద్ధుల నామములను చెప్పవున్నారు.

సిద్ధపురుషుల నామములు.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథ మత్యేష్వర శాబ రానందభైరవాః
చారణ్ణీ మిశ గోరక్ష విరూపాక్ష విలేశయాః. ౧

మత్తానో ధైరవోయోగీ సిద్ధి బుద్ధః కన్ధః
కోరణ్ణకః సురానందః సిద్ధపాద శ్చ చర్పటిః. ౨

కానేరి పూజ్యపాద శ్చ నిత్యనాథో నిరజ్జనః
కపాలీ భిష్టనాథ శ్చ కాక చండీశ్వరాహ్వయః. ౩

అల్లామః ప్రభుదేవ శ్చ ఘోడా చోలీ చ టిన్టీణిః
భానుకీ నారదేవ శ్చ ఖడ్గః కాపాలిక స్తథా. ౪

ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హతయోగ ప్రభావతః
ఖడ్జయిత్వా కాలదణ్డం బ్రహ్మాణ్డే విచరన్తితే. ౫

తా. సకలమైన నాథులకును ఆదినాథుడైన ఈశ్వరుడు, అతని కిష్టులైన మత్యేష్వర, శాబర, ఆనందభైరవ, చారణి, మిశనాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్ష, విలేశయ, మత్తాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంధడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్పటి, కానేరి, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కపాలి, బిందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టింటిణి, భానుకీ, నారదేవ, ఖండ, కాపాలికాదిమునులు హతయోగప్రభావమువలన కాలదండమును (దేహమునుండి ప్రాణమును వేలుపఱచుటకు అనుకూలమైన వ్యాపారమును) ఖండించి, అనగా మృత్యువును జయించి, బ్రహ్మాండమధ్యమున ప్రతిబంధకములేక సంచరించుచున్నారు.

వి. మీదఁజెప్పిన శ్లోకము నాథలీలామృతమునందు—“శ్రీ ఆదినాథో మత్యేష్వరః శాబరానందభైరవః, చారణ్ణీ మిశ గోరక్ష విలేశయాః. మత్తాన ధైరవోయోగీ సిద్ధబుద్ధశ్చ కుక్కుటీ, పారణ్ణకః సురానందః సిద్ధిపాదశ్చ చర్పటి. కరణీ పూజ్యపాదశ్చ బిల్వనాథో నిరజ్జనః, కపాలీ భిష్టనాథశ్చ కాక చండీశ్వరౌదయః. తథా నూత్నప్రబుధౌ చ ఘోడా చోలీ చ టిన్టీణి, బాలకో నాగబోధ శ్చ చణ్డః కాపాలిక స్తథా. ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హతయోగ ప్రభావతః, ఖడ్జయిత్వా కాలదణ్డం బ్రహ్మాణ్డే విచరన్తితే.” అని చెప్పబడి యున్నది. ఆదినాథు

లకలన నాథసంప్రదాయము ప్రవర్తించి నట్లు నాథసంప్రదాయస్థులు చెప్పెదరు. ఒకానొకప్పుడు సార్వత్రికేవళి ఆదినాథులు క్షీరసాగరతీరమున యోగమును ఉపదేశించిరి. అప్పుడు జలమందున్న మత్స్యముయొక్క గర్భమునందు విష్ణువు ప్రవేశించి ఆ ఉపదేశమును విని నిశ్చలచిత్తము గలదా యెను. ఆ మత్స్యముయొక్క స్థితిని దెలిపిన ఆదినాథులు జలమును దానిమీఁద ప్రోక్షించగా తక్షణమున దివ్యశరీరమును చాల్చెను. ఇట్లు దివ్యశరీరమును చాల్చిన మత్స్యమే మత్స్యేంద్రసిద్ధు లనియును, మత్స్యేంద్రనాథులనియును, మత్స్యేంద్రనాథులనియును ప్రకాశించుచున్నారు. మత్స్యేంద్రనాథాది మహాత్ముల చరిత్రములు నాథలీలామృతమునందు చెప్పబడి యున్నవి. హిం దుస్థానభాషయందు కాళ్లుచేతులు తగ్గిన మనుష్యునికి చొరంగి అని పేరు. మత్స్యేంద్రనాథులు ఆరణ్యమున సంచరించుచుండినప్పుడు చొరంగికి వారిదర్శనము కాఁగా, కాళ్లును చేతులును వచ్చెను. అంత చొరంగి మత్స్యేంద్రనాథులు సిద్ధపురుషులని గ్రహించి వారికి శిష్యుఁడాయెను. ఈ చరిత్రయే 'సారంగధరచరిత్ర' గా మాటినట్లు తొఁచెడిని. యోగులు బ్రహ్మాండమధ్యమందు సంచరించుచున్నా రనుటనుగూర్చి భాగవతమునందు, — "యోగీశ్వరాణాం గతి మాహు రస్తర్ష హిష్ఠ్రిలోక్యాః పవనాస్తరాత్సనామ్" గాలిలోపల ప్రవేశించు స్వరూపముగల యోగీశ్వరుల యొక్క త్రిలోకములలోపలను బయటను ప్రవేశించుటను చెప్పుచున్నారు. అనిచెప్పబడియున్నది.

ఆ. హతము సకల తాపములను బోగొట్టి సకల యోగములకును సాధక మగుననుటను గూర్చి నుత కమత లక్షణముచే నిరూపించుచున్నారు.

హతయోగాశ్రయ ప్రయోజనము.

శ్లో. అశేష తాపతప్తానాం సమాశ్రయ మతో హరః

అశేష యోగయుక్తానాం ఆధార కమతో హరః.

౧౧

తా. హతయోగము ఆధ్యాత్మిక, ఆధిభౌతిక, ఆధిదైవికము, లను తాపత్రయములచేత తపింపబడువారికి మిగుల ఆశ్రయస్వరూపమైన మతమువలెను; మంత్ర కర్మయోగాది సకలయో గములు గలవారికి ఆధారభూతమైన కమతము (తాఁజేలు) వలెను; నున్నది.

వి. తాపముచేత (ఎండచేత) తాకుడు వడినవారికి మతము ఆశ్రయమగునట్లు తాపత్రయ ములచే తాకుడు వడినవారికి హతము ఆశ్రయముగ నున్నది. కమతము లోకమునకెట్లు ఆధారమో, అట్లు హతము సకల యోగులకును ఆధారముగనున్నది.

అ. సకల విద్యలకంటెను హతవిద్యన మిగుల రహస్యముగ నుంచవలసిన దనియును, దానికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

హతయోగ రహస్యఫలము.

శ్లో. హతవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా
భవే ద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్విర్యా తు ప్రకాశితా.

౧౧

తా. అణిమాది అపైశ్వర్య సిద్ధులను గాని, కైవల్యసిద్ధిని గాని, అభిలషించు యోగివలన హతయోగవిద్య మిగుల రహస్యముగా దాచఁ దగినది. ఏలన, రహస్యముగా నుంచఁబడిన హత విద్య వీర్యము (చెడఁపటి విశ్వర్యమును, లేక కైవల్యసిద్ధిని కలుగఁజేయు సామర్థ్యము) కలది యగును. రహస్యముగా నుంచని విద్య వీర్యము లేనిది యగును.

(యోగాధికారి లక్షణము.)

వి. యోగాధికారిలక్షణ మెట్లునఁగా:—“జితాత్మాయ శాస్త్రాయ సక్తాయ ముక్తాయ వీహీ నాయ దోషై రసక్తాయ ముక్తా, అహీనాయ దోషేతరై రుక్త కర్త్రే” (ప్రథమోపదేశో హత శ్చేతరస్తై) ఇంద్రియజయము గలవాఁడును, శాంతము గలవాఁడును, ముక్తియం గా సక్తి గలవాఁడును, దోషగహితుఁడును, బంధములు విడిచినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును, అగువానికి హతవిద్యను బోధింప వచ్చును. తక్కిన వారు అనధికారులు. అనియును ; “విద్యుక్త కర్మ సంయుక్తః కామ సంకల్పవర్జితః, యమై శ్చ నియమై ర్యుక్తః, సర్వస్థ వివర్జితః, కృతవిద్యా జితక్రోధః సత్యధర్మ పరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృ పరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్యద్భి శ్చ సుశీతః,, విద్యుక్త కర్మముల ననుష్ఠించు వాఁడును, కోరికలు లేనివాఁడును, యమ నియమములతోఁ గూడినవాఁడును, సర్వసంగ పరిత్యాగియును; విద్యగలవాఁడును, కోపమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మమును కోరినవాఁడును, గురుసేవ యందు ప్రియము గలవాఁడును, తలిదండ్రులను పోషించువాఁడును, స్వధర్మమును (తన ఆశ్రమధర్మమును) మీఱకయుండు సదాచారుఁడును, విద్వాంసులచేత (బ్రహ్మచేతలచేత) ఉపదేశింపఁబడుటకు అర్హుఁడగును. అని యజ్ఞ వల్క్యుల చేతను ; శిశ్నోదర పరాయణులకు బోధింపఁ గూడ దని యనేక గ్రంథముల యందును ; చెప్పఁబడి యున్నది. “బ్రాహ్మణ త్కత్త్రియ విశాంశ్రీ శూద్రాణాంచ పావనమ్. శాస్త్రయే కర్తృణా మన్య ద్యోగ్గాన్నాస్తి విముక్తయే” బ్రాహ్మణ త్కత్త్రియ వైశ్య శ్రీ శూద్రులకు కర్తృత్వాంతియగు మోక్షమునకు యోగము కంటె పరిశుద్ధ మైనది నేతే లేదు. అని యోగచింతామణికారులు చెప్పియున్నారు. అయినను యోగమునందు మోక్షఫలము విరక్తులకే కలుగుచున్నది. వాయు సంహితయును.—“దృష్టే తథానుశ్రవికే విగత్తం వివయే మనః, యస్య తస్యాధికారోస్తి యోగే నాన్యస్య కస్యచిత్” ఇహలోక పరలోక విషయములయందు విరక్తిగల చిత్తము గలవానికే ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు. తది తరులకు లేదు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. “ఇహముత్రవి రక్తస్య సంసారం ప్రజిహోసతః, జిజ్ఞాసోరేవ కస్యాపి యోగేస్తి స్పృధికారితా” ఇహలోక పరలోక ములయందు విరక్తిగలవాఁడును, సంసారమును త్యజింప వలయు ననువాఁడు నగు ఒక్కనికే ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు ; అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు. మఱియు, “వైతద్దేయా దుర్విసీతాయ శాతుజ్ఞానం గుప్తం తద్ధి సచ్యకఫలాయ, అస్థానే హి స్థాప్య మానైవ వాచాం దేవీ కోపాన్నిర్ధహేన్నో చిరాయ.” యోగమును దుర్మార్గులకు బోధింపఁ గూడదు. చక్కఁగా ఫలించు నిమిత్తము రహస్యముగా గ్రహింపఁ దగినది. దీనిని తగనిబోటు

మందు చేతనే మరస్యతీ నేది మనలను బహుకాలము దనుక కోపముచేత దహించును. అని
పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

అ. హతాభ్యాసమునకు తగిన స్థలనిర్దేశమును బోధించుచున్నారు.

హతయోగాభ్యాస స్థలము.

శ్లో. సురాజ్యే ధార్మికేదేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే

ధనుః ప్రమాణపర్యంతం శిలాగ్ని జల వర్జితే

ఏకాంతే మరికా మధ్యే స్థాతవ్యం హతయోగినా.

౧౨

తా. నుంచిరాజ్యమును, ధర్మముగలదియును, క్షేమముగా నుండునదియును, దొంగలు
పులులు మొదలగు ఉష్మద్రములు లేనిదియును, అగు బేతమునందు బాణముదూరము తాళును
అగ్నియును జలమును లేని ఏకాంతమైన చిన్నమకమునందు హతయోగి యుండవలయును.

వి. రాజయొక్క కర్మముగాని, స్థితిగాని, ఎచ్చట చక్కగా నుండనో అది మంచి
రాజ్యము. “యథా రాజా తథా ప్రజా” అనునట్లు మంచిరాజ్య మనుటవలన జనులకు
మేలును; ధర్మము గలదనుటవలన హతాభ్యాసకులకు అనుకూలమైన ఆహారాది లాభమును;
సుభిక్షము గలదనుటవలన కష్టములేక ఆహారాదులు లభించుననియును భావము ఇట్టి దేశము
యోగులు వసించుటకు తగిన వని నూచింపఁబడినది. వింటిదూరమనుటచేత ఆసనమునకు
నాలుగు మూరల దూరము వఱకును తాళు నిప్పు నీళ్ళు మొదలగునవి యుండఁగూడదనియును;
ఇందువలన శీతోష్ణాది వికారములు కలుగ వనియును నూచింపఁబడినది. ఏ కాంతమనఁగా
నిర్జన ప్రదేశము; ఇందువలన నన సమాహము లేనందుచేత కలహాదులు కలుగవని నూచింపఁ
బడినది. “వాసో బహూనాం కలహో భవే ద్వార్తా ద్యయో రపి” అనేకులు వసించుట
వలన కలహము కలుగును. ఇద్దరున్నయెడలను మాటలు కలుగును. అని భాగవతమున చెప్పు
బడి యున్నది. మతమధ్యమునం దనుటచేత చలి ఎండ మొదలగు వానివలన కలుగు క్లేశము
లేమిని నూచింపఁ బడినది. ఇచ్చట “యుక్తావార విహారేణ హతయోగస్య సిద్ధయే”
అను అర్థశ్లోకమును కొందఱు చేర్చి ౧౩ వ శ్లోకమును సంపూర్ణము చేసియున్నారు. దీనికి
వ్యాఖ్యానము చేయలేదు. కనుక మూలముతో దీనిని చేర్చలేదు. కావున ఇట్టి వ్యాఖ్యానము లేని
శ్లోకములన్నియు తరువాతి వారిచే చేర్పఁబడిన వని గ్రహింపవలయును.

ఆ. మత లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

మత లక్షణము.

శ్లో. అల్పద్వార మరస్థి గ ర్తవివరం నాత్యుచ్చసీచాయతం

సమ్యగ్గోమయసాద్వ్రలిప్త మమలం నిశ్చేషజన్తాజ్ఞితం

బాహ్యాయమన్తప వేదికూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం

ప్రోక్తం యోగమతస్య లక్షణ మిదం సిద్ధేర్హతాభ్యాసనిధిః.

౧౩

తా. యోగమతము చిన్నకడపగలదియై, గవాక్షమును పల్లమును ఎలుకలు మొదలగు
వానియొక్క రంధ్రములును లేనిదై, మిగుల పొడవును మిగుల పొట్టియును మిగుల విశాల

మును లేనిదై, ఆపువేడచే చక్కగా చెప్ప కలుగునట్లు అలికినదై, శుద్ధమైనదై, నల్లలు దోమలు మొదలగు జంతువులు లేనిదై, మతమునకు బయట మంటపము వేడి (తిన్నె) మొదలగువానిచే రమణీయ మైనదై, నాలుగు దిక్కుల యందును గోడచే ఆవరింపఁ బడినదై యుండవలయు నని హరాభ్యాసకులైన సిద్ధలవలన చెప్పబడి యున్నది.

వి. మతము మిగుల తక్కువగానున్నయెడల ఎక్కుటయు దిగుటయు ప్రయాసగా నుండును. మిగుల విశాలముగా నున్నయెడల దూరముగా దృష్టిచెల్లును. కావున మిగుల పొడవును, తక్కువయును, వెడల్పును, లేక యుండవలయు నని చెప్పబడినది. నందికేశ్వర పురాణమునందు:— “మద్విగ్రం రమ్యవిన్యాసం మనోజ్ఞం గర్భవాసితమ్, ధూపామౌదాది సుగంధి కుసుమోత్కరచుడ్డితమ్. ముని తీర్థ నదీ వృక్ష పద్మినీ వైలఖోభితమ్, చిత్రకర్ప నిబద్ధంచ చిత్రభేద విచిత్రమ్. కుర్యాద్యోగగృహం ధీమాత్ సుగమ్యం శుభవర్తమా, దృష్ట్వా చిత్రగతాం శ్చాంతా మునీన్యాతిమనశ్శమమ్. సిద్ధాత్ దృష్ట్వా చిత్రగతాత్ మతిరభ్యుద్యమే భవేత్, మధ్యే యోగగృహ స్వాధి లితే త్సంసారమణ్డలమ్, శ్శ్శానంచ మహాఘోరం నరకాం శ్చ లిఖేత్ క్వచిత్, తాన్దృష్ట్వా భీషణాకారాత్ సంసారే సారవర్జితే. ఆనవసాదో భవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యం శ్చ వ్యాధితాత్ జన్మాత్ నతూన్తత్తాం శ్చలద్యుగ్రిణాత్.” బుద్ధిమంతుడైన వాఁడు అందముగను, విన్యాసముగను, మనోజ్ఞముగను, వాగన వేయబడినదిగను, ధూప పరిమళాది వాసనతోడను పుష్పదుల తోడను అలంకరింప బడినదిగను, మునులు తీర్థములు నదులు వృక్షములు పద్మములు పర్వతములు మొదలగువానిచే శోభితమైనదిగను, చిత్రముగ కట్టబడినదిగను, అనేక చిత్రములు చిత్రింపఁ బడినదిగను, నుండు యోగ గృహమును మనోహరమైన ద్వారముగలదిగ నిర్మించవలయును. చిత్రములను జూడగా మనస్సు ప్రయత్నము గలదిగ నగును. చిత్రమునందలి శాంతముగల మునులను జూచి మనస్సు శాంతిని బొందును. యోగగృహ మధ్యమున సంసారమండలమును వ్రాయవలయును. ఒక్కచోట శ్శ్శానమును మహా ఘోరనరకములను వ్రాయవలయును. వ్యాధిగ్రస్తలను ఉన్నత్రులను వ్రాసినోగ్రస్తలను లిఖించ వలయును. వీనిని జూచి యోగి సంసారమందలి ఆశను విడిచిపెట్టును. అని చెప్పబడి యున్నది.

మఱియు; యమ నియమములతోఁ గూడిన పురుషుఁడు సకల సంగ వర్జితుడై, విద్యా రంతుడై, సత్యశీలుడై, కోపరహితుడై, గురు శుక్రహారతుడై, తలిదండ్రులచే నియమితుడై, తన ఆశ్రమమునకు దగిన ధర్మము నాచరించువాడై, సదాచారపరుడై, జ్ఞానుల యొద్ద ఉపదేశము నొందినవాడై, పండ్లు గడ్డలు జలము పుష్పములు మొదలగువానితోఁ గూడిన తనోపనంబునందు తను తమ ధర్మముల నతిక్రమింపని బ్రహ్మవేత్తలచేత ఆవరింపఁబడినదై, వేదఘోషముతోఁ గూడినదై, యుండు త్రేత్రమునఁగాని, నదీతీరమునఁగాని, గ్రామమునఁగాని, నగరమునఁగాని, పొడుగును, పొట్టియును, వెడలుపును, లోతును లేనిదై, చిన్న త్రోవగలదై, గోమయముచే అలికినట్టిదై, సకల విధములచేతను భద్రముగానుండు నట్టిదై, శుభకరమైనట్టిదై, రమ్యమైనట్టిదై, యుండునట్లుగా మతమును నిర్మించి, అందువేదాంత శ్రవణము చేయుచు, యోగమును అభ్యసించ వలయును. అని శాండిల్యోపనిషత్తునందును, శివయోగదీపి

కయందును చెప్పబడి యున్నది. హాతసంకేతమునందు:—యోగమతము గాలిపోనట్టి గుహగను; నాలుగుమూరల వెడల్పును నాలుగుమూరల పొడవును వర్తులమైన ద్వారమును గలదిగను; దేహ దోషములను వాయుదోషములను పోషింపట్టునదిగను; నాడులయందలి నలమును శుద్ధిచేసి లోపల వికాసము నిచ్చునదిగను; హృదయస్థిరత్వమును కలుగజేయునదిగను; నుండవలయు నని చెప్పబడి యున్నది.

యోగమతమునందును గుహయందును నూనెదీపము వెలిగించరాదు. నూనె దీప ప్రకాశమును మాచినయెడల చక్కగా కుంభించబడిన ప్రాణబాయువు శీఘ్రముగ వేలుమార్గమున కడలి పోవును. కావున నేతితోనే దీపము నుంచవలయును.

ఆ. యోగమతమునందు చేయవలసిన కార్యమును చెప్పుచున్నారు.

యోగమతమునందు యోగమే జేయఁ దగినది.

శ్లో. ఏవం విధే మతే స్థిత్యా సర్వచింతా వివర్జితః
గురూపదిష్టమార్గేణ యోగ మేవ సమభ్యసేత్ ||

౧౪

తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములతోఁ గూడిన మతమునందుండి, సకల చింతలను వదలినవాడై, గురువుచే ఉపదేశింపబడిన చొప్పున యోగమును మాత్రమే చక్కగా అభ్యసించవలయును.

వి. యోగమును మాత్రమే అనుటచేత, తక్కినవి యోగవిఘ్నము లని తెలియఁ దగినది. “మరుజ్జయో యస్య సిద్ధస్తం సేవేతు గురుం సదా, గురువక్త్రం ప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః.” వివేకి యగువాఁడు వాయుజయ సిద్ధిగల గురువును సదా సేవించి ఆగురువు యొక్క ప్రసాదము వలన ప్రాణజయము చేయవలయును. అని యోగబీజమునందు చెప్పబడి యున్నది. “వేదాంతతత్త్వక్తిభి రాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదమ్బకైశ్చ. ధ్యానాదిభిః సక్తరక్షైర్నగమ్య ఛిద్రామణి హ్యేకా గురుం విహాయ ” చింతామణి యైన గురువు ఒక్కఁడు లేక, తక్కిన వేదాంత తర్కవచనముల చేతను ఆగమములచేతను, నానావిధశాస్త్ర సమూహములచేతను, ధ్యానాది సత్కర్మములచేతను, దెలియఁదగినది కాదు. అని రాజయోగమునందు చెప్పబడి యున్నది. “ఆచార్యాద్యోగ సర్వస్వమవాప్య స్థిరధీ స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యపి చ నిర్వృతిమ్.” స్థిరబుద్ధిగలవాఁడు తాను ఆచార్యుని వలన యోగసిద్ధుల నన్నిటిని బొంది, ఆచార్యుని వాక్యప్రకారము ఫలమును జెందుచున్నాఁడు, అని స్కంధపురాణమున చెప్పబడి యున్నది. “గురుప్రసాదా ల్లభతే యోగమప్తానసంయుతమ్, శివప్రసాదా ల్లభతే యోగ సిద్ధిం చ శాశ్వతమ్ ” గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసహిత యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును బొందుచున్నాఁడు. అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పి యున్నారు. “యస్య దేవే పరాభక్తిః యథా దేవే తథా గురౌ, తస్యైతే కథితాహ్యాభ్యాః ప్రకాశం శేషహత్యనః” ఎవనికి దైవమునం దుండునట్లు గురువునందును భక్తియున్నదో, అట్టి మహాత్మునికే ఈచెప్పబడిన అర్థములు ప్రకాశించును. అని శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు చెప్పబడి

యున్నది. “ఆచార్యవాక్ పురుషో మేద” ఆచార్యుని గల పురుషుడు ఎఱుంగును. అని ఛాన్దోగ్యమునందును చెప్పబడి యున్నది.

అ. యోగాభ్యాస ప్రతిబంధకములను చెప్పుచున్నారు.

యోగప్రతిబంధకములు.

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాస శ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః

జనసంజ శ్చ లాల్సం చ షడ్భి ర్యోగో వినశ్యతి.

౧౮

తా. అతటి కధికమైన భోజనము, శ్రమమును కలుగఁజేయఁ దగిన వ్యాసాగము, అధికముగా మాటలాడుట, నియమమును వైకొనుట, జనసంగము, చంచలత్వము, అను నీ యాటింటి వలన యోగము మిక్కిలి నశించిపోవుచున్నది.

వి. నియమము అనఁగా ప్రాతఃకాలస్నానము, రాత్రిభోజనము, ఫలాహారము, మొదలగు నవి. వీనిని నియమముగా నుంచుకొనుట వలన నొకానొకప్పుడు అవి సిద్ధింపకపోవు నేని మనస్సు నకు క్లేశమును కలుగఁజేయును. కనుక నియమము కూడదు. జనసంగమువలన అభిలాష (కామము) మొదలగునవి కలుగఁజేయును గాన జనసంగమును కూడదు.

అ. యోగసిద్ధిని యొసంగునవి యిట్టిదని చెప్పుచున్నారు.

యోగసిద్ధిప్రదములు.

శ్లో. ఉత్సాహః సాహసా దైర్య తత్త్వజ్ఞానా శ్చ నిశ్చయాత్

జనసంజ పరిత్యాగాత్ షడ్భి ర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి.

౧౯

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, దైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగపరిత్యాగము, అను నీయాటింటివలన యోగము ప్రసిద్ధి యగుచున్నది.

వి. విషయమునందు ప్రవర్తించి యుండు చిత్తమును అడ్డగింతు ననెడి ప్రయత్నము ఉత్సాహము. సాధ్యా సాధ్యములను గమనించక ప్రవేశించుట సాహసము జీవము గలదాఁక సాధింపగల ననుటయందు దుఃఖము లేకుండుట దైర్యము. విషయము లన్నియు మృగత్వస్థవలె అసత్య మనియును బ్రహ్మ మొక్కటే సత్య మనియును గల్గిన తెలివి (అనఁగా యోగము మొక్క యథార్థ జ్ఞానము) తత్త్వజ్ఞానము కామ్రమునందును గురువాక్యమునందును గల విశ్వాస మైన శ్రద్ధ నిశ్చయము. యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలమైన వారి సమాహము జనసంగము. మఱియు సంసర్గముచే బహుదోషములును, సంసర్గము లేనందున బహు గుణములును కలుగుచున్నవి. కనుక యతి యైనవాఁడు సర్వ ప్రయత్నములచేతను సదా సంగమును విడువవలయును. అని సంగపరి త్యాగమును గూర్చి బ్రహ్మజ్ఞాన తంత్రమునందును, రాజయోగ రత్నాకరమునందును చెప్పబడి యున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధకము లై నట్టి యమ నియమములను చెప్పుచున్నారు.

(యమ నియమ లక్షణము.)

అధికపాఠము.

శ్లో. అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం త్తమా ధృతి
 దయాజ్ఞవం మితాహారః శౌచం చైవ యమా దశ.
 తప స్సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మిశ్వర పూజనమ్
 సిద్ధాంతవాక్య శ్రవణం హ్రీ మతీ చ జపోహుతమ్.
 నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైః.

౨౪

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము (చొంగలించు కుండుట,) బ్రహ్మచర్యము, త్తమ (ఓర్పు,) ధృతి (ధైర్యము,) దయ, ఇర్జవము, మితాహారము, శౌచము, అను నీపదియును యమము.

తపము, సంతోషము, ఆస్తిక్యము (విశ్వాసము,) దానము, ఈశ్వర పూజనము, సిద్ధాంత శ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము, అను నీపదియును నియమము.

(యమ దశక లక్షణము.)

(1) వేదోక్త ప్రకారముగాక అన్యవిధముగా మనోవాక్కాయములచే హింసచేయు కుండుట అహింస. అత్తె అన్నిటియందుఁ గల దనియును, భేదింపబడనిది అనియును, అదే గ్రహింపఁ దగినది యనియును, అను బుద్ధి శ్రేష్ఠమైన అహింస యనఁబడును.

(2) సేత్రాది ఇంద్రియములవలన చూచినవియు వినినవియు మొదలగువానిని దాఁచక చెప్పుట సత్యము. సర్వము నైన బ్రహ్మ మే సత్యము, తక్కినవి యన్నియును అసత్యమనెడి బుద్ధి సత్య మనఁబడును.

(3) అన్యులయొక్క చెత్త రత్నము బంగారు ఇనుము మొదలగు వివస్తువును గ్రహించి దలఁపకుండుట అస్తేయము. 'ఆత్మ'యందు అనాత్మస్థితిగా వ్యవహరింప కుండుట అస్తేయ మనఁబడును.

(4) ఋతుకాలములయందు తనపత్నితోఁ గలియుచు, అన్య స్త్రీలను మాతృ సమాసముగా తలంచుచు, కుండుట బ్రహ్మచర్యము. దీనిని అష్టవిధమైథునరాహిత్య మనియును చెప్పుదురు. బ్రహ్మ భావనయందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్య మనఁబడును.

(5) శత్రువులు మొదలగు వారివలన తనకు దుఃఖము కలిగినప్పుడు మనస్సు చలింప కుండుట త్తమ యనఁబడును. అరిష్టద్యోములయందు మనస్సును పోనీయక అడ్డగించుట త్తమ యనఁబడును.

(6) వేదములచేతనే సంసార నివృత్తి యగు ననియును, ఇతరముచే నివృత్తి కానేర దనియును కలిగిన తెలివి ధృతి (స్థిరత్వము.) నేను ఆత్మ, అన్యము కాదనెడి దాఁకైబుద్ధి ధృతి యనఁబడును.

(7) సకల జీవరాసులును తనవలెనే యని చూచుట దయ. సకల జీవులును తనవలెనే ఆత్మజ్ఞానపరులు కావలయు ననెడి యభిలాష దయ యనబడును.

(8) పుత్త్రమిత్త్రీ కశత్రాదులయందును, శత్రువులయందును, తనయందును, సదాసగు భావన కలిగియుండుట ఆర్జవము. గురువులయందును శిష్యులయందును సమబుద్ధి గలిగియుండుట ఆర్జవ మనబడును.

(9) మోగమున కనుకూలమైన భోజనము అకడుపును, ఓలము కాలు కడుపును గాఁజై కొనుట మితాహారము. కాలదేశము ననుసరించి లభించిన దానిని స్వీకరించుట మితాహార మనబడును.

(10) తన శరీరమునందలి పలమును మృత్తికాదులవలనను నీటితోను కడుగుట శౌచము. నేను పరిశుద్ధుడననియెడి జ్ఞానము శౌచము. ఇందు మొదట చెప్పినది బాహ్యశౌచ మనియును; తరువాత చెప్పినది అంతఃశౌచ మనియును దెలియఁదగినది

(నియును దేశక లక్షణము.)

(1) వేదోక్త కృచ్ఛాదులచే శరీరశోషణముచేయుట తపము. మోక్షమును గూర్చియు బంధమును గూర్చియు సంసారమును గూర్చియు విచారముచేయుట తప మనబడును.

(2) లభించినదానితో తృప్తిపొందుట సంతోషము. బ్రహ్మలోకపరస్థితిము కలుగు ఆశలను నిగ్రహించుచు ఆత్మజ్ఞానమునే కోరియుండుట సంతోష మనబడును.

(3) శ్రుతి స్మృతులయందు చెప్పబడిన వానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యము నందు నమ్మిక గలిగి యుండుట ఆస్తిక్య మనబడును.

(4) న్యాయమార్గముగా సంపాదించిన ధనమును భక్తుల కొసంగుట దానము. తాను తెలిసికొన్న పరమవస్తుతత్త్వమును శిష్యులకు తెలియజేయుట దాన మనబడును.

(5) శక్త్యానుసారముగ బ్రహ్మాదిదేవతల నారాధించుట ఈశ్వరపూజనము. రాగాదిగుణ రహితుడై సత్యముగ బల్కువాడై హింసాదులులేని కర్మలుచేయువాడై యుండఁగోరుటయే ఈశ్వరపూజన మనబడును.

(6) సత్యము జ్ఞానము అనంతరము బ్రహ్మనందము మొదలగు లక్షణముగలది ప్రత్యక్షమై (అంతరాత్మ) అని తెలియుట వేదాంత శ్రవణ మనెడి సిద్ధాంత శ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమవస్తువుతో నై కన్య మగుటను తెలిసికొనుట సిద్ధాంత శ్రవణ మనబడును.

(7) వైదిక తాకికమార్గములకు విరుద్ధమైన కర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్ఘ. అనధికారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నింపడకుండుట లజ్ఘ యనబడును.

(8) సకల వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నుడు కావలయు ననెడి బుద్ధి మతి యనబడును.

(9) వేదమునందు చెప్పిన ప్రకారము మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పనూత్రము, నీదము, ధర్మశాస్త్ర పురాణోపాసములు, అను వీనిని అభ్యసించుటయును

ఆ జపము నాచికమనియు మానసికమనియు రెండు విధములు. ఆ నాచికము ఉపాంశువు (పరులకు వినబడక జపించుట,) ఉచ్చును (వినబడునట్లు జపించుట,) అని రెండు విధములు. మానసము, మననమనియు, ధ్యానమనియు రెండు విధములు. ఉచ్చమునకంటె ఉపాంశువు వేయిమడుంగులును, ఉపాంశువుకంటె మానసంబంధమైన మననధ్యానములు కోటిమడుంగులును అధికఫలము నిచ్చును. ఉచ్చమువలన ఫలసిద్ధికలిగినను అది నీదుల చెవియందుపడునేని నిష్ఫలమగును. అజపాయంత్ర పఠనమే జప మనబడును.

(10) వేదోక్త విధి నిషేదముల నెఱింగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తిక కర్తవ్యములను అనుష్ఠించుట వ్రతము. దీనినే మఘమనియుఁ జెప్పుదురు. గురువాక్యప్రకారము నడుచుకొనుచుండుట వ్రత మనబడును.

ఈ దశవిధ యమ నియమ లక్షణములలో నొక్కొక దానియందును మొదట చెప్పిన లక్షణముకంటె రెండవమాఱు చెప్పబడిన లక్షణమునే జ్ఞానము గ్రహింతురు

ఈ యమ నియమ లక్షణములు త్రిశోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, శాణ్డీల్యోపనిషత్తు, సూత్రసంహిత, మొదలగు నానియందును చెప్పబడి యున్నవి.

దేహేంద్రియముల వలనఁ గలుగు వైరాగ్యము యమము. పరతత్త్వమునందు ఎడతెగక కలుగునట్టి అభిలాష నియమము. సర్వవస్తువులయందును ఉదాసీనముగానుండుట ఉత్తమమైన ఆసనము. ఈ సకల జగమును మిథ్యగాఁదోచుట ప్రాణాయామము. చిత్తముయొక్క అంతర్ముఖత్వము ప్రత్యాహారము. చిత్తముయొక్క నిశ్చయస్థితి ధారణము. చిత్తాత్రమే నేనని చింతించుట ధ్యానము. ధ్యానమును చక్కగా వజ్రముట సమాధి. అని వివేకులు చెప్పెదరు. ఇచ్చట దశ విధములుగా చెప్పబడిన యమ నియమములను పఠించియునిచే పాతంజలయోగశాస్త్రము నందును, ఇతర పురాణములయందును, అయిదైదుగా సంగ్రహించి చెప్పియున్నారని మధుసూదన సరస్వతీస్వామిల అభిప్రాయము.

ఆ ఆసనములను ప్రథమమున చెప్పటకు హేతువును, సామాన్యముగా దానిఫలమును, చెప్పుచున్నారు.

ఆసన ప్రయోజనము.

శ్లో. హాతస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వ ముచ్యతే
కుర్యాత్త దాసనం శ్చైర్య మారోగ్యం చాఙ్గాఘవమ్.

౧౭

తా. (ఆసనము, కుంభిక మనెడి చిత్తము, ముద్రయనెడి కరణము, నాదానుసంధానము, అని యీ గ్రంథమునందు చెప్పబడు నాలుగు అంగములయందు) ఆసనము హేతుమునకు మొదటి అంగముగా నుండుటవలన దానిని మొదటఁ చెప్పబడుచున్నది. ఆ ఆసనము శ్చైర్యమును (స్థిరత్వమును) ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును చేయును.

వి. ప్రత్యాహారము మొదలు సమాధివఱకును నాదానుసంధానమునంద దణఁగును. ఆసనము, శేరీరము యొక్కయు వనస్సుయొక్కయు చంద్రస్థితియైన రజోధర్మమును పోగొట్టు

నది యగుటచే స్థిరత్వమును కలుగజేయును. “ఆసనేన రజోహచ్చి” ఆసనమువలన రజో ధర్మము నశించు నని చెప్పబడి యున్నది. రోగము చిత్తవిక్షేపమును చేయును. రోగము లేకుండునట్లు ఆసనము చేయును. మఱియు చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నములు. పాతంజల యోగ శాస్త్రము. పాఠ. సూ 3౦ యందు:—“వ్యాధిస్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యా విరతి రాభి”ని దర్శనాలభి భూమిక త్యానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే ౭స్తరాయాః.” రోగములు, కర్మానర్హత, సందేహము, అజాగ్రత్త, మత్తత, అత్పత్తి, భ్రమ, సమాధిస్థితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట, అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనబడును.

ఆ. వసిష్ఠాదులకు సప్తతమైన ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవానిని చెప్పిన ననుచున్నారు.

ఆసనము యోగిజగత్పతము.

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ ముసిభి ర్మత్యేన్యద్రాద్యై శ్చయోగిభిః
అగ్రీకృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కాని చిన్తయా.

౧౮

తా. వసిష్ఠాది మునులచేతను, మత్యేన్యద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపబడిన ఎనుబది నాలుగు ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవి కొన్నిటిని నాచే చెప్పబడుచున్నవి.

వి. ఆది శబ్దముచేత యజ్ఞవల్క్యులను, చక్రారమువలన మంత్రాదులను అనుష్ఠించువారిని, గ్రహింప వలయును. మత్యేన్యద్రాది శబ్దముచేత జాలంధరనాథులను, చక్రారమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను, గ్రహింపఁ దగినది. ఇరుఁజెగలవారికిని మననమును, మాతాభ్యాసమును, ప్రధాన మని తెలియఁ దగినది.

ఆ. ఆసనముల లక్షణములను చెప్పుచున్నారు.

స్వస్తికాసనము.

శ్లో. జానూర్వోరస్తరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే.

౧౯

తా. జంఘారువుల మధ్య (పిక్కలకును తొడలకును నడుమ) రెండు పాదములు జొనిపి శరీరమును చక్కగా నిర్మించుట స్వస్తికాసన మని చెప్పబడును.

వి. ఇచట “జానూర్వోః” మోక్షాశ్లాకును తొడలకును అను దానిని; “జఙ్ఘోర్వోః” పిక్కలకును తొడలకును అని చదువుచుండే సమంజసము. “ఊరుజఙ్ఘాస్తర రాధాయ ప్రపదే జానుమధ్యగే, యోగినో య దవస్థానం స్వస్తికం త ద్విదు ర్ముధాః” తొడలకును పిక్కలకును మధ్య ప్రదేశ మైన మోక్షాశ్లా నడుమ రెండు పాదముల నుంచికొని యోగులుండుట యెదియో, అది స్వస్తిక మని వివేకు లెఱుంగుదురు. అని శ్రీ ధరులచే చెప్పబడి యున్నది. ఇది సుసాధ్య మైనదియును ఆరోగ్యప్రద మైనదియు నై యున్నది. దీనివలన జపనిధి కల్గును. ఈ ఆసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రద మైనది.

నది యగుటచే స్థిరత్వమును కలుగజేయును. “ఆసనేన రజోహన్తి” ఆసనమువలన రజో ధర్మము నశించు నని చెప్పబడి యున్నది. రోగము చిత్తవిక్షేపమును చేయును. రోగము లేకుండునట్లు ఆసనము చేయును. చుట్టియు చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నములు. పాతంజల యోగ శాస్త్రము. పాఠ. సూ 30 యందు:—“వ్యాధిస్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యా విరతి రాభి”ని దర్శనాలభి భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే ౭స్తరాయాః.” రోగములు, కర్మానర్హత, సందేహము, అజాగ్రత్త, మత్తత, అత్పత్తి, భ్రమ, సమాధిస్థితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట, అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనబడును.

ఆ. వసిష్ఠాదులకు సప్తతమైన ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవానిని చెప్పిన ననుచున్నాడు.

ఆసనము యోగిజనమృతము.

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభి ర్మత్యేన్ద్రాద్యై శ్చయోగిభి
అగ్రీకృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కాని చిన్తయా.

౧౮

తా. వసిష్ఠాది మునులచేతను, మత్యేన్ద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపబడిన ఎనుబది నాలుగు ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవి కొన్నిటిని నాచే చెప్పబడుచున్నవి.

వి. ఆది శబ్దముచేత యాజ్ఞవల్క్యులను, చకరమువలన మంత్రాదులను అనుష్ఠించువారిని, గ్రహింప వలయును. మత్యేన్ద్రాది శబ్దముచేత బాలంధరనాథులను, చకరమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను, గ్రహింపఁ దగినది. ఇరుఱ్ఱెగలవారికిని మననమును, మాతాభ్యాసమును, ప్రధాన మని తెలియఁ దగినది.

ఆ. ఆసనముల లక్షణములను చెప్పుచున్నారు.

స్వస్థికాసనము.

శ్లో. బానూర్వోరస్తరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్థికం తత్ప్రచక్షతే.

౧౯

తా. జంఘారువుల మధ్య (పిక్కలకును తొడలకును నడుమ) రెండు పాదములం జూనిపి శరీరమును చక్కగా నిక్షిప్తించుట స్వస్థికాసన మని చెప్పబడును.

వి. ఇచట “బానూర్వోః” హఃకాశ్లకును తొడలకును అను దానిని; “జఙ్ఘోర్వోః” పిక్కలకును తొడలకును అని చదువుటయే సమంజసము. “ఊరుజ్ఘాస్త రాధాయ ప్రపదే బానుమధ్యగే, యోగినో య దవస్థానం స్వస్థికం త ద్విరు ర్బుధాః” తొడలకును పిక్కలకును మధ్య ప్రదేశ మైన హఃకాశ్ల నడుమ రెండు పాదముల నుంచికొని యోగులుండుట యెదియో, అది స్వస్థిక మని వివేకు లెఱుంగుదురు. అని శ్రీ ధరులచే చెప్పబడి యున్నది. ఇది సుసాధ్య మైనదియును ఆరోగ్యప్రద మైనదియు నై యున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కల్గును. ఈ ఆసనము ప్రత్యాహరమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రద మైనది.

గోముఖాసనము.

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్

దక్షిణేపి తథా సన్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః.

౨౦

తా. ఎడమకాలి మడిమ కుడిపీపు ప్రక్కగాను, అట్లే కుడికాలి మడిమ ఎడమ పీపు ప్రక్కగాను (అనగా కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగను) మోకాలిమోడ మోకాలు కదియనుంచుట (అనగా కూర్చొనమునలె భూమియందుంచక శరీరమును చక్కగా నిక్కించుచు భూమి స్పర్శమును వీక్షించుచుండుట) గోముఖాసనము.

వి. ఈ ఆసనమునందు పాదాంగుష్ఠములను చేతులతోఁ బట్టుకొని యుండవలయు ననుట హాస్యము. వీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును భగంధరవాగ్ధి నివృత్తించును. ధౌతి నాలి క్రియా సిద్ధులు కలుగును. అపానవాయవు ఊర్ధ్వగతిని జెందును. ప్రాణవాయవు అధోగతిని జెందును చిత్తకాంతి కలుగును.

వీరాసనము.

శ్లో. ఏకపాదం తథైకస్త్రి విన్యసే దూరుణి స్థితమ్

ఇతరస్త్రి స్తథా చోరుం వీరాసన మితీరితమ్.

౨౧

తా. ఒక తొడమోడ నొకపాదమును, మఱియొక పాదముమోడ నింకొక తొడయును జేర్చి, (అనగా కుడిపాదమును ఎడమ తొడమోడను, ఎడమపాదమునందు కుడితొడను జేర్చి) యుంచుట వీరాసనము.

వి. దీనిని ఆర్ధాసనమని రుద్రగీతయందుఁ జెప్పబడి యున్నది. దీనినే కొందఱు పర్యంకాసన మనెదరు; మఱికోందఱు అర్ధశవాసనమును పర్యంకాసన మని చెప్పెదరు. “ఏకపాద రుధః కృత్వా విన్యసోరుం తథోత్తరే, ఋజుకాయో విశే ద్యోగే వీరాసన మితీరితమ్.” అని వారాయణ సంహితయందు చెప్పబడి యున్నది.

కూర్చాసనము.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః

కూర్చాసనం భవే దేత దితి యోగవిదో విదుః.

౨౨

తా. ఆధారమునకు (గుదమునకు) ఉభయపార్శ్వములయందు రెండుకాళ్ల మడిమలు వాల్చించి, రెండు మోకాళ్లను భూమియందుంచి, నిక్కి-చక్కగాఁ గూర్చుండుట కూర్చాసనమని యోగజేత్తలు తెలియుదురు.

వి. ఈ ఆసనమునలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తయగును. వీర్యవృద్ధికల్గును. అనగా శుక్లము ఊర్ధ్వగతిని జెందును. శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలదగును.

కుక్కుటాసనము.

శ్లో. పద్మాసనం తు సంస్థాప్య బానూర్వోరస్తరే క కా

నివేష్య భూమా సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్.

౨౩

తా. పద్మాసనముననుండి రెండుమోక్షాశ్లకును తొడలకును (పిక్కలకును గుడికాళ్ళకును) నడుమచేతులను దూర్చి చక్కగా నేలనూని మైకాగనినట్లుండుట తుక్కుటాసనము.

ఉత్తాన కూర్మాసనము.

శ్లో. కుక్కుటాసన బద్ధస్థో దోర్భ్యాం సంబద్ధ్య కన్ధరామ్

భవేత్కూర్మవ దుత్తాన ఏతదుత్తానకూర్మకమ్.

౨౪

తా. కుక్కుటాసనస్థుడైయుండి అట్లే రెండుచేతులతో కంఠమును పట్టుకొని భుజములతో కంఠమును హత్తించి కూర్మమువలె వెలికిలఁ బడియుండుట ఉత్తానకూర్మాసన మనఁబడును.

వి. ఉత్తాన కూర్మాసన్ఘఁ డైయుండి కంఠమునందు రెండుచేతుల నుంచికొని నిక్కియుండుట గ్రహాసనము.

ధనురాసనము.

శ్లో. పాదాంగుష్ఠాతు పాశీభ్యాంగృహీత్వా శ్రవణావధి

ధను రాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే.

౨౫

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతులతో ధనురాకృతిగ పీఠువెనుక చెవులకటకు సరిగా పట్టియుండుట (అనఁగా కుడికాలివేలిని పట్టియుండు ఎడమచేతిని చాచికొని, ఎడమ కాలివేలిని పట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివఱకు ఈడ్చుట) ధనురాసన మనఁబడును.

వి. ఇది ఆలస్యమును కఘాదిహోషములను నివృత్తిచేసి మలకుద్ధిని చేయును.

మత్స్యేంద్రాసనము.

శ్లో. వామోరుమూలార్చిత దక్షపాదం

జానోర్బహిర్ద్వేష్టిత వామపాదం

ప్రగృహ్య తిశ్ఠే త్వరివర్తితాఙ్గః

శ్రీమత్స్యనాథోదిత మాసనం స్యాత్.

౨౬.

తా. ఎడమతొడమూలమున నుంపఁబడిన కుడిపాదమును (సంప్రదాయముచే వెనుక ప్రక్కగా పోయిన ఎడమచేతితో గుడిముక్కపైభాగమును) పట్టుకొని, కుడిమోక్షానికి బైటనుంపఁబడియుండు ఎడమపాదమును (ఎడమమోక్షానికి బైటచుట్టిన కుడిచేతితో ఎడమ కాలిబొట్టన వ్రేలిని) పట్టుకొని, (ఎడమప్రక్కగా వెనుక ముఖము ఉండునట్లు) తిరిగిన శరీరముగా నుండవలయును. ఈ ఆసనము మత్స్యేంద్రులవలన చెప్పఁబడినది.

వి. మత్స్యేంద్రులచే చెప్పఁబడినదైన మత్స్యేంద్రాసన మనఁబడెను. ఈ ప్రకారముగానే కుడితొడమూలమున చేర్పఁబడిన ఎడమపాదమును వెనుకప్రక్కగా పోయిన కుడిచేతితోపట్టి ఎడమమోక్షానికి బయటచుట్టఁబడిన కుడిపాదమును కుడిమోక్షానికి బయటచుట్టఁబడిన ఎడమచేతితోపట్టి, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుక త్రిప్పి తిరిగిన శరీరముగా నుండునట్లుగాను అభ్యసించవలయును.

మత్స్యేష్వరీనన ఫలము.

శ్లో. మత్స్యేష్వరీపీతా జతరం ప్రదీప్తా
ప్రచండగుగ్గణల ఖణ్డానాస్త్రమ్
అభ్యాసతః కుణ్డానినీ ప్రబోధం
చద్విస్థిరత్వం చదదాతి పుంసామ్.

౨౭

తా. ప్రచండ (సహింపగూడని) గోగసమూహములను ఖండించుటయందు అస్త్రము వలె నుండు మత్స్యేష్వరాసనము, ప్రతినీత్యమును ఆవర్తనము (అభ్యాసము) చేయుటవలన పురుషులకు జతరాగ్నియొక్క వృద్ధియును, కుండలినీ యనెడి ఆధారశక్తియొక్క మేలుకొలుపును, (అంగిలి వైభాగమునందు నిత్యము చలించుచుండు) చంద్రునియొక్క స్థిరత్వమును (చరింపకుండుట యును), ఇచ్చుచున్నది.

పశ్చిమతాన మాసనము.

శ్లో. ప్రసార్యవాగా భువి దణ్డరూపా
దోర్భ్యాం పదాగ్రద్వితయం గృహీత్వా
జానూపరి వ్యస్త లలాటదేశో
వసే దిదం పశ్చిమతాన మాహుః.

౨౮

తా. భూమియందు దండాకారముగా రెండుగుదికాళ్లనుజేర్చి, రెండుకాళ్లను చక్కగా చాచి, రెండుకాళ్ల బొటనవేళ్లను రెండుచేతుల పట్టినవేళ్లతో (మోకాళ్ల క్రిందిభాగము నేలమీద అనుసట్లు ధృఢముగా) పట్టుకొని, మోకాళ్లమీద లలాటము నుంచుట పశ్చిమ తానమాసనము.

వి. ఈ ఆసనమును ఉగ్రాసన మని శివసంహిత యందు చెప్పబడి యున్నది.

పశ్చిమతాన మాసన ఫలము.

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతాన మాసనాగ్ర్యయం
పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి
ఉదయం జతరానలస్య కుర్యా
దుదతే కార్య మరోగతాం చ పుంసామ్.

౨౯

తా. ఇట్లు చెప్పబడిన శ్రేష్ఠమైన పశ్చిమతానము ప్రాణమును పశ్చిమమనెడి సుఖమ్నా హృద్గమగా పోవునట్లు చేయుచున్నది. జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయుచున్నది. ఉదరమునందు (మధ్య ప్రదేశమునందు) కృశత్వమును, ఆరోగ్యమును, చేయుచున్నది.

వి. చకారమువలన నాడులయొక్క దార్ఢ్యము మొదలగునవియు చేయుచున్న దని గ్రహింప వలయును.

మయూరాసనము.

శ్లో. ధరామవప్తభ్య కరద్వయేన తత్కూర్పరస్థాపిత నాభిపార్శ్వః
ఉచ్చాసనోద్ధృవ దుభితః స్యాన్నయూర మేత త్ప్రవదన్తిపీఠమ్.

తా. చేతిచేళ్లను విరళముచేసి రెండుచేతులను నేలయందూని, మోచేతులను నాభికి యిరుప్కలయందూని, ముఖమును వైకెత్తి, కాళ్లను నెమలితోఁగవలెచాచి దండము వలె వైకెత్తియుండుట మయూరాసనము.

మయూరాసన ఫలము.

శ్లో. మారతి సకలరోగా నాశు గుఱ్ఱోదరాదీ
నభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్
బహుకదళనభుక్తం భస్మకుర్యా దశేషం
జనయతి జతరాగ్నిం జారయే త్కూలకూటమ్.

30

తా. మయూరాసనము గుల్మము, జలోదరము, మొదలగు సకల రోగములను పోగొట్టును. వాత పిత్త కఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయు దోషములను, నివృత్తిచేయును. అధికముగ భుజించిన మాడిన అన్నములనంతయు భస్మము చేయును. జతరాగ్నిని కలుగఁజేయును. కాలకూటమువలె అపకారమును చేయునట్టి అన్నముల నంతయు జీర్ణమగునట్లు చేయును.

శవాసనము.

శ్లో. ఉత్తానం శవవ ద్భూమౌ శయనం త చ్చవాసనమ్

తా. మృతశరీరమునందు వలె వీపు భూమియందానియుండునట్లు చేసి, నిద్రయందు వలె ఇమిడిక యైయుండుట శవాసనము.

వి. ఇది దండాసనమునందు భేద మని యెఱుంగునది.

శవాసన ఫలము.

శ్లో. శవాసనం శ్రాన్తిహరం చిత్తవిశ్రాన్తి కారకమ్.

31

తా. శవాసనము (మాతాభ్యాసము వలన కలుగునట్టి) ఆయాసమును పోగొట్టు నదియును, చిత్తవిశ్రాన్తిని కలుగఁ జేయునదియును నైయున్నది.

అ. ఇఁక చెప్పఁబోవు నాలుగాసనములయొక్క శ్రేష్ఠమును చెప్పచున్నారు.

శ్రేష్ఠాసన చతుష్టయ వివరణము.

శ్లో. చతురశి త్యాసనాని శివేన కథితాని చ

త్యేభ్య శ్చతుష్క మాదాయ సారభూతం బ్రవీ మ్యహమ్.

33

తా. ఈశ్వరునిచే ఎనుబడినాలు గాసనములును, వానిలక్షణములును, చెప్పఁబడియున్నవి. వానిలో మిగుల సారభూతమైన నాలుగు ఆసనములను గ్రహించి నేను చెప్పచున్నాఁడను.

వి. చకారములను వాని లక్షణములును అనునది గ్రహింపబడియెను. “ఆసనాని చతా
వల్లి యావన్త్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాక్ థేదాక్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతుర
తలముల వి ఏకైకం సముదాహృతమ్, తత శ్చేవేన పీతానాం మోడకో నంశతం కృతమ్.” జీవ
గాను తెన్నిగలవో అన్ని ఆసనములున్నవి. వాని భేదముల నన్నిటిని మహేశ్వరుఁ డెఱుంగు
చున్నాఁడు. ఎరుబడినాలుగులక్షలలో లక్ష కొక్కటి చొప్పున చక్కఁగా నుదహరింపబడు
చున్నది. కనుక శివునిచేతనే ఎనుబడినాలుగానములు చెప్పబడుచున్నవి. అని గోగతునా
గ్గులు చెప్పియున్నారు.

అ. ఆ నాలుగానముల నాచుములను చెప్పచున్నారు.

శ్రేష్ఠాసన నామములు.

శ్లో. సిద్ధంపద్తిం తథా సింహం భద్రం చేతి చతుష్టయమ్

శ్రేష్ఠంతత్రాపి చ సుఖే తిష్ఠే త్సిద్ధాసనే సదా.

38

తా. సిద్ధ, పద్మ, సింహ, భద్రము లను నాలుగానములు శ్రేష్ఠములు. ఈ నాల్గింటి
లోను సుఖము నొసంగు సిద్ధాసనమునందు సదా యుండవలయును.

వి. సిద్ధ, పద్మ, ఉగ్ర, స్వస్తికము, లనెడి నాలుగును ప్రధాన మని శివసంహితయందు
చెప్పబడి యున్నది. ఉగ్రాసన మనగా పశ్చిమతాన మనియును, పద్మాసన చునగా శుభా
సన మనియును తెలియఁ దగినది. వీనిలో సిద్ధాసనమును పద్మాసనమును గృహస్థాశ్రమస్థులకు
తగినవి యైనను, పద్మము గృహస్థులకును, సిద్ధము తక్కిన ఆశ్రమస్థులకును తగినవియని తెలియఁ
దగినది.

మత్స్యేంద్రో సిద్ధాసనమ,

శ్లో. యోనిస్థానక మక్ష్మీమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే

స్త్రేంధ్రే పాద మధైక మేవ హృదయే కృత్వా హనుసుస్థిరమ్

స్థాణుః సమ్యమితేంద్రియోఽచలదృశా పశ్యే ద్భృగ్విరస్తరం

హ్యేత స్తోక్షకవాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే.

39

తా. గుదమునకును ఉపస్థమునకును మధ్యప్రదేశ మగు యోనిస్థానమును ఎడమకాలి
గుడిచే హత్తించి, కుడిపాదముయొక్క గుడిచేత ఉపస్థమునకు వైభాగమున (లింగముమీఁద)
చక్కఁగా హత్తించవలయును. హృదయమునందు గడ్డమును చక్కఁగానుంచి (గడ్డమునకును
హృదయమునకును నాలు గంగులముల స్థలము ఉండునట్లు చేయవలయు ననుట రహస్యము) ఇం
ద్రియములను విషయములయం నుండి అడ్డగించి చలనములేని చూపుతో (అర్థోన్మీలితముగా
చేతులను నాభిస్థానముననుంచి) భూమధ్యమును వీక్షించ వలయును. ప్రసిద్ధమైన యిది మోక్ష
కవాటము (ప్రతిబంధకము) యొక్క భేదమును (నాశమును) కలుగఁజేయుసిద్ధాసన మని చెప్పఁ
బడుచున్నది.

వి. సిద్ధుల (యోగుల) యొక్క ఆసనము సిద్ధాసనము. ఇది మత్స్యేంద్ర సమృత్తమైనది కనుక మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసన మనబడినది.

అ. మత్స్యేంద్ర సమృత్తమైన సిద్ధాసనమును వచించి అన్యులకు సమృత్తమైన సిద్ధాసనము నుగూర్చి చెప్పచున్నారు.

మతాంతర సిద్ధాసనము.

శ్లో. మేంఘా గుహరి విన్యస్య సన్యం గుల్ఫం తథోపరి

గుల్ఫాస్తరం చ నిశీవ్య సిద్ధాసన మిదం భవేత్.

31

తా. ఉపస్థమునకు వైభాగమునందు (లింగముమీద) ఎడమకుడిమనుంచి, అట్లే ఎడమ పాదముమీద కుడిమడిమ నుంచుట మతాంతర సిద్ధాసనము

వి. ఇది మతాంతర మైనను యోగిజనాంగీకార మైనది.

అ. సిద్ధాసనము మహాత్ములగు యోగీశ్వరులకు సమృత్త మనుటను దెలియఁజేయుటకై తద్వేదములను వివరించుచున్నారు.

సిద్ధాసన భేదములు.

శ్లో. ఏ తత్త్విద్ధాసనం ప్రాహు రన్యే వజ్రాసనం విదుః

ముక్తాసనం వదం త్యేకే ప్రాహు ర్గుప్తాసనం పరే.

32

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమును సిద్ధాసన మని కొందఱు చెప్పచున్నారు. దీనినే మఱి కొందఱు వజ్రాసన మనియును, ముక్తాసన మనియును, గుప్తాసన మనియును చెప్పచున్నారు.

వి. ఎడమ కాలి మడిమను లింగస్థానమందుంచి, కుడికాలిమడిమను దానిపై నుంచి, నాసాగ్రమును వీక్షించుచుండుట సిద్ధాసనము. దీనినే మతాంతర సిద్ధాసన మనియును, వజ్రాసన మనియును; ముక్తాసన మనియును; గుల్ఫాసన మనియును; జెప్పుదురు.

కుడికాలి మడిమను యోనిస్థానమందును; ఎడమ కాలి మడిమను ఉపస్థమునందును నుంచుట వజ్రాసనము. నా గాయత్రసంహితయందు:—“ఊర్వోః సాదౌ క్రమా న్యస్య జాన్వోః ప్రత్యుజ్జాగ్రాభిః; కశౌ విదధ్యా ద్భ్రాతం వజ్రాసన మనుత్తమమ్:” (పద్మాసన స్థునివలె) పాదములను తొడలనుంచుంచి, రెండుచేతులను చాచి మోకాళ్ళపై చేతివ్రేళ్లు వెలికిల యుండునట్లుగా నుంచుచుండుట వజ్రాసన మని చెప్పబడును. ఇది శ్రేష్ఠమైనది అని చెప్పబడి యున్నది.

కుడి కాలియొక్కయు, ఎడమ కాలియొక్కయు, మడిమల రెంటిని క్రిందుమీఁగుగాఁ జేర్చి యోనిస్థానమం దుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమ కాలిమడిమచే లింగస్థానమును హత్తించి, కుడికాలిమడిమను ఎడమకాలిమడిమ క్రింద నదిమి యుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమ కాలిమడిచుచే మూలాధారమును గప్పి కుడిపాదము నెడమతోడపైనుంచుటముక్తా
సనము. ముక్తాసనములయొక్క లక్షణములను నూతనంహిత యందుఁ గనందగును.

లింగస్థానమందు క్రిందుమీదుగా చేర్చఁబడిన మడిమల నుంచియుండుట గుప్తాసనము.

ఆ. ఇతఁ ఏడుశ్లోకములచే సిద్ధాసన మహిమను కీర్తించుచున్నారు.

సిద్ధాసన మహిమ.

శ్లో. యమేష్వివ మితాహార మహింసాం నియమేష్వివ

ముఖ్య సర్వాసనే ష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః.

3౮

తా. యగుమునందు మితాహరమును, నియమమునందు అహింసయును ఎట్లు ముఖ్యమో,
అట్లు సకలాసనములయందును సిద్ధాసనమే ముఖ్యమైన దని సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

వి. మితాహరమునుగూర్చి ప్రథమోపదేశము గౌరవ శ్లోకమునఁ జెప్పఁబడును.

శ్లో. చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాభ్యసేత్

ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలచోధనమ్.

3౯

తా. ఎనుబదిపాటలగాసనములయందు సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసించువలయును. అది
డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్క మలమును శుద్ధి చేయునట్టిదిగా నున్నది.

వి. సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసించవలయు ననుట హేతు గర్భవిశేషణము. హేతువు
కారణము. గర్భము=మధ్య.

శ్లో. ఆత్మధ్యానియా మితాహారీ యావద్ద్వాదశవత్సరమ్

సదా సిద్ధాసనాభ్యాసా ద్యోగీ నిష్పత్తి మాపుయాత్

౪౦

తా. ఆత్మను ధ్యానించువాఁడును, మితాహరము గలవాఁడును, పండ్రెండుసంవత్సరములు
సదా సిద్ధాసనమునే అభ్యసించుటవలన యోగసిద్ధిని బొందును.

వి. సిద్ధాసనమునే ౧౨ ఏండ్లు అభ్యసించుటవలన యోగి యగుచున్నాఁడు గాన వేతన
యోగాంగములను అభ్యసించవలసినది లేదు.

శ్లో. కి మన్యే బహుభి ర్పితైః సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి

ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవలకుమ్భకే.

౪౧

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకమునందు
కట్టువడును. అది కట్టువడినయెడల తక్కిన అనేకాసనములవలన ప్రయోజన మేమి ?
అనఁగా ఇతిరాసనము లక్కఱ లేదని భావము.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మసికలా

తథైకస్మిన్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి.

3౨

బద్ధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమేవోపజాయతే

తా. ఉన్మత్తస్థస్థయగు కల కష్టములేక తనంతట కలుగుచున్నది. మున్ను చెప్పిన ప్రకారము సిద్ధాసనము మాత్రము చక్కగా చేర్చు (అభ్యసించు) బడునని కష్టములేకనే బంధిత్రయము తనంతట కలుగును.

వి. చంద్రలేఖనం సంతోషము నొసంగునది యగుటచేత ఉన్మత్తని, కల యని చెప్పబడెను. బంధిత్రయము తృతీయోపదేశము 61 శ్లోకముమొదలు చెప్పబడును.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం నకుమ్భః కేవలోపమః
నఖేచరీసమా ముద్రా ననాదసదృశోలయః ౪౩

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన ఆసనమును, కేవలకుంభకమునకు సమానమైన ప్రాణాయామమును, ఖేచరీమద్రకు తుల్యమైన ముద్రయును, నాదమునకు సమానమైన లయమును లేదు.

పద్మాసనము.

శ్లో. వామోరూపరిదక్షిణం చ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షిణాయాపరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్
అబ్జశ్చో హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాలోకయే
దేత ద్వావిధివివాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే. ౪౪

తా. ఎడమతొడమీద కుడిపాదమును, కుడితొడమీద నెడమ పాదము నుంచి, వెనుకప్రక్కగా కుడిచేతితో ఎడమ తొడమైనందు కుడికాలి పెద్దచేలిని, ఎడమచేతితో కుడితొడమైనందు ఎడమకాలి పెద్దచేలిని పట్టుకొని; హృదయమునకు సమీపమున (నాలుగంగులము లవకాశ ముండునట్లు) అొమ్మున గడ్డము నుంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించుట పద్మాసన మనబడును. ఇది యోగులకు వ్యాధులను నశింపజేయును.

వి. నారాయణసంహితాయందు:—“ఉఃశో రుపరి విన్యస్య సర్వ క్వాదతలే శుభే, అబ్జస్థా చ నిబద్ధీయాత్ హస్తాభ్యాం వ్యతక్రిమాత్తతః. పద్మాసన మితిప్రోక్తం యోగినాం హృదయభ్రమమ్” అని చెప్పబడి యున్నది. ఈ పద్మాసనమును బద్ధపద్మాసన మనియును, శుభాసన మనియును జెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన క్వాసగతి మంద మగుటవలన కుంభకసిద్ధి కలుగును. శరీరమునందు రక్తము చక్కగా ప్రసరించుటవలన పూర్వవ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును.

మత్స్యే ద్ద్రోపద్మాసనము.

శ్లో. ఉత్తానా చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థా ప్రయత్నతః
ఊరుమధ్యే తథోత్తానా పాణి౯కృత్వా తనో దృశౌ. ౪౫
నాసాగ్రే విన్యసే ద్రాజ దస్తమూలే తు జిహ్వయా
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్ష స్పృశ్శాప్యవనం శనైః. ౪౬

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివిनाశనమ్
దుర్లభం యేనకేనాపి ధీమతా లభ్యతే భవి.

ర 2

తా. ఎడమతొడ నడుమ కుడిపాదమును, కుడితొడ నడుమ ఎడమపాదమును ప్రయత్నించుచే నుంచి, తొడలమధ్యయందు చేతుల నునిచి, నాపికాగ్రమునందు దృష్టిని నిశ్చలముగా నిల్పి, మందటిపండ్లయొక్క రెండువైపులనుండు కొనలయందు (దంతిమూలమున) నాలుకచే హత్తించి, అమృతమునందు గడ్డము నుంచి, మెల్లమెల్లగా వాయువునులేపుట పద్మాసనము, ఇది సకల వ్యాధులను పోగొట్టును. సామాన్యులకు ఈ ఆసనము సిద్ధింపదు. బుద్ధిమంతు లయినవారి కీలాకమున నిది సిద్ధియగును.

ని. దంతిమూలమున నాలుకను హత్తించుట జిహ్వబంధ మనియును, వాయువును లేపుట మూలబంధ మనియును, ఈ రెండును గురుముఖమువలన నెఱుంగవలయు ననియును, పెద్దలు చెప్పుచున్నారు. జిహ్వబంధముచేతనే మూలబంధము చేయఁబడిన వగుచున్నదని హతరహస్యమును తెలిసినవారు చెప్పుదురు.

అ. ఈ పద్మాసనము యోగిశ్రేష్ఠులచే అంగీకరింపఁబడి యున్నది యని నిరూపించుట కొరకు ఈ గూఢమునందలి భేదమును చెప్పుచున్నారు.

పద్మాసన భేదములు.

శ్లో. కృత్వా సంపుటితౌకరా దృఢతరం బద్ధ్వా తు పద్మాసనం
గాఢం వత్సుసి సన్నిధాయ చిబుకం ధ్యాయం శ్చ తశ్చేతసి
వారంవార మపానమూర్ధ్వమనిలం ప్రోత్సారయన్ పూరితం
స్యంచ త్ప్రణ ముపైతి బోధ మతులం శక్తిప్రభావాన్నరః. ర ౩

తా. పద్మాసనమును మిగుల దృఢముగాచేర్చి, చేతులను సంపుటముగాచేసి పొక్కిలిక్రిందనుంచి, అమృతమునందు గడ్డమును దృఢముగా నిల్పి (జాలంధరబంధముచేసి,) దానిని తన ఇష్ట దేవత యగు బ్రహ్మమును) చిత్తమునందు ధ్యానించుచు, మాటిమాటికి అపానవాయువును మీదికిలేపి (మూలబంధముచేసి,) సుషుమ్నామార్గముచేత ప్రాణమును మీదికి గొనిపోయి పూర్ణముచే లోని కిక్కిరిస ప్రాణమును క్రిందికి పోవునట్లు (పాణాపానైక్యము) చేయుటవలన పుగుఱుండు కుండలినీ శక్తిప్రభావముచేత (సామర్థ్యముచేత) అసమానమైన జ్ఞానమును బొందును.

ని “ఓం త త్స నితి నిర్దేశో బ్రహ్మణస్త్రివిధ స్త్వతః” బ్రహ్మమునకు ఓం, తత్, సత్, అని మూడు విధము లైన నిర్దేశము (పేరు) చెప్పఁబడి యున్నది. తత్, అనఁగా బ్రహ్మమని యర్థము గడ్డమును అమృతమునందుంచునప్పుడు నాలు గంగులముల స్థలము ఉండవలయునని యోగుల సమ్మతము. ప్రాణాపాన వికృతమువలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనుచున్నది. కుండలినీశక్తి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నామార్గముగా బ్రహ్మమును బొందును,

బ్రహ్మరంధ్రమును పొందునప్పుడు చిత్తస్థైర్యము కలుగును, చిత్తము స్థిరమైనప్పుడు సంయమము వలన ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును. ఈ ఆనందమును ముక్తపద్యానన మనియును, బద్ధపద్యాననమనియును జెప్పుదురు.

పద్యానన ప్రయోజనము.

శ్లో. పద్యాననే స్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్

మారుతం ధారయే ద్యస్తు సముక్తో నాత్రసంశయః.

౪౯

తా. పద్యాననస్థుడైయుండు ఏయోగి (యోగాభ్యాసి) పూరకముచేత లోపలికి కొన్ని వాయువును సుషుమ్నా మార్గముచేత కపాలమునకు కొనిపోయి స్థిరముగా నిల్చునో వాఁడు ముక్తుఁ డగును. సంశయము లేదు.

సింహాసనము.

శ్లో. గుత్థాచ వృషణ స్వాథః సీవన్యాః పార్శ్వయోః షీపేత్

దక్షిణే సవ్యగుల్ఫం తు దక్షగుల్ఫం తు సవ్యకే.

౫౦

హస్తౌ తు జాన్వోః సంఘావ్య స్వాఙ్ముఖీః సంప్రసార్య చ

వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః.

౫౧

సింహాసనం భవే దేత త్పూజితం యోగిపుష్కలైః

బద్ధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్.

౫౨

తా. అండముల క్రింది నరములయందు తొడలయొక్క వెనుకటి భాగములు సోఁకు నట్లుగా కుడిప్రక్క యెడమడుమను, ఎడమప్రక్క కుడిమడిమను ఉంచి, కుడియెడమ చేతుల వ్రేళ్లను మోఁకాల్లమీదుగ సవ్యంబుగ పెడల్పుగా నుంచి, నిక్కి కూర్చుండి, నోరు దెఱచి కొని, నాలుకను జూచి ఏకాగ్రచిత్తుడై నాసికాగ్రమును చూచుట శ్రేష్ఠమగు సింహాసనము. ఇది బంధత్రయములను సమస్థితి చేయుచున్నది.

భద్రాసనము గోరక్షాసనము.

శ్లో. గుత్థాచ వృషణ స్వాథః సీవన్యాః పార్శ్వయోః షీపేత్

సవ్యగుల్ఫం తథా సవ్యే దక్షగుల్ఫం తు దక్షిణే.

౫౩

పార్శ్వపాదే చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిష్ఫలమ్

భద్రాసనం భవే దేత త్సర్వవ్యాధివినాశనమ్.

౫౪

గోరక్షాసన మిత్యాహు రిదం వై సిద్ధయోగినః

తా. బీజమునకు క్రిందిభాగమైన నరముల రెండు ప్రక్కలయందును కాలిమడిమలను చేర్చ వలయును. అనగా ఎడమప్రక్క ఎడమమడిమను, కుడిప్రక్క కుడిమడిమను చేర్చవలయును. ఇరుప్రక్కలయందును సమాపయందుగల రెండుపాదములను రెండుచేతులతో బలముగా చేర్చి కొని (ఒకటితో నొకటి చేరిన వ్రేళ్లుగలనియును, కడుపుతో నంటినదియు, నగు చేతులతో

వెనుకప్రక్కగా పట్టుకొని) యుండవలయును. ఇది సకల వ్యాధులను నాశముచేయు భద్రాసన మగును. సిద్ధులైన యోగులు ఈ భద్రాసనమును గోరక్షాసనమని చెప్పుదురు.

వి. దీనిని గోరక్షులు ఆభ్యసించుచుండినందున దీనికి పేరుగల్గెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపునందుచేర్చి యుంచుకొనవలయును. గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరినట్లుగా చాచి వెనుకప్రక్కగా పాదములను పట్టుకొని యుండవలయు ననుట సంప్రదాయము. నారాయణసంహితయందు: —“సీవన్యాః పార్శ్వయోర్నైస్త్రి గుల్ఫయుగ్మం సుశిశ్చలమ్, వృషణాభః పాదపార్శ్విః పాణిభ్యాం పరిబద్ధయేత్. భద్రాసన మితిప్రోక్తం యోగిభిః పరిపూరితమ్.” అని చెప్పబడి యున్నది.

మఱికొన్ని ఆసనములను హతరత్నావళి, రుద్రయామళము, మొదలగు గ్రంథములలో నుండి గ్రహింపబడి యిందుదహింపబడుచున్నది.

వల్లర్యాసనము.

సమముగా కద్యాసనస్థుడై యుండి, పాదములను లోడలనుచేర్చి, దానిపై మోచేతులను వుంచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి శిరముమీదనుంచి, గడ్డమును తొమ్మునందుంచి, వాయువును నిరోధించి, ఏకాగ్రచిత్తుడై యుండుట వల్లర్యాసనము.

ఎప్పుడు శరీరమునందు రక్తము వృద్ధియై మిగుల తాపమును, వాయువు అధోముఖమును అగునో, అప్పుడు వివేకులు మెల్లగా ఈ వల్లర్యాసనమును విడువవలయును. ఇది మిగుల ఊగ్రమైన జ్వరమును నశింపజేయును. భుజించిన అన్నమును జీర్ణింపజేసి జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును.

వృశ్చికాసనము.

రెండుచేతులను భూమియందూని, రెండు మోచేతులను ప్రక్కలయందుచేర్చి, గడ్డమును క్రిందుగనుంచి, తేలుకొండవలె రెండుపాదములను శిరస్సుమీద నుంచి యుండుట వృశ్చికాసనము.

కుబ్జికాసనము.

పాదములను మూలమునందు మార్చియుంచి, తిర్యక్కువలె కొంచెమువంగి, మోఁకాలి యందు తలను వుంచియుండుట కుబ్జికాసనము.

ఈ కుబ్జికాసనము అగ్నిని వృద్ధిచేయును.

పాశ్చ్యపాదాసనము.

సమానభూమియందు పరుండి, రెండుచేతులను రెండు ప్రక్కలయందు వీపునచేర్చి, ఒక చేతిని మఱొకచేతితో చక్కగా పట్టుకొనియుండుట పాశ్చ్యపాదాసనము.

ఖేచర్యాసనము.

బీజము క్రింద సీవని (నరముల) యందు ఎడమ మడిమనుంచి, మోచేతిని మోఁకాలి యందు అంగుళిని వెడల్పుచేసియుంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించుచుండుట ఖేచర్యాసనము. కొందఱు మహాభేకనాసనమును ఖేచర్యాసన మని చెప్పుదురు.

శోభాశ్రయాసనము.

యోగపట్టతో చేర్చి బంధించుకొనియుండుట శోభాశ్రయాసనము.

పర్యక్వాసనము.

మోఁకాలియందు చేతులనుంచి, దండారముగా కయించియుండుట పర్యక్వాసనము, కొందఱు వీరాసనమును పర్యంకాసనమని చెప్పుదురు. మఱికొందఱు పశ్చిమతాన మాసనమును పర్యంకాసనమని చెప్పుదురు.

బద్ధాసనము.

పుష్టమునందు రెండు పాదములనుంచి, మెడయందు రెండుచేతులనుంచి, కాయమును ఆడకువచేసి పట్టియుండుట బద్ధాసనము.

లోలాసనము.

పద్మాసనస్థుడై చేతుల నేలనూని యుండుట లోలాసనము. ఇదే లోలాసనము.

ఈ లోలాసనమువలన వాయువుయొక్క చాంచల్యము నాశమగును.

ఉత్తమాంగాసనము.

పద్మాసనస్థుడై చేతుల నేలనూని, శిరస్సును వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసనము. కొందఱు కుక్కుటాసనస్థుడైయుండి తలను క్రిందుగ వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసన మనియెదరు. మఱికొందఱు దీనిని లౌల్యాసనమని చెప్పుదురు.

ఈ ఉత్తమాంగాసనము శరీరమునకు శీతలమును, కుండలియొక్క మేలుకొలుపును కలుగఁజేయును.

భేకనాసనము.

రెండుపాదములను రెండు భుజములపై నుంచి, ఆపాదములపై రెండు చేతులను వ్రుంచి యుండుట భేకనాసనము.

మహాభేకనాసనము.

సర్వాంగములను ఆకాశమునందు పొడిగించుట మహాభేకనాసనము. దీనిని భేచర్యాసనమనియును చెప్పుదురు.

సమానాసనము.

ఒకపాదమును తొడయందుంచి, వేటొక పాదమును గుహ్యమును లింగద్వారమందు చేర్చుట సమానాసన మనఁబడును.

ఈ సమానాసనము వలన సమానవాయువు బలము కలదిగా నగును.

బద్ధయోన్యాసనము.

గుహ్యము మొదలగు వానిని బంధించుట యనెడి యోన్యాసనముచేసి, పెదవులను చిటికెనవేళ్లు దర్భవ్రేళ్ల చేతను, నాసికాద్వారములను నడిమివ్రేళ్ల చేతను, నేత్రములను చూపుడు వ్రేళ్లచేతను, చెవులను పెద్దవ్రేళ్ల చేతను మూయుట బద్ధయోన్యాసనము. దీనికి యోన్యాసనమనియు పేరు కలదు.

ఈ బద్ధయోగ్యాసనములన ఇంద్రియములును, ప్రాణవాయువును, చిత్తమును నిరోధ మగును. (ప్రాణశ్శబ్దం = మణ్వుశ్చ) ముద్రాలక్షణమును జూడుము.

మర్కటాసనము.

చేతులతో పాదములను చక్కగా అదిమి, పాదమధ్యమున శిరస్సును విల్లువలెనుంచి, అంగుష్ఠములను దృఢముగా పట్టియుండుట మర్కటాసనము.

ఏకపాదాసనము.

ఒకపాదమును చాచి, వేరొక పాదమును మెడమీద నుంచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి దానిమీద నుంచుట ఏకపాదాసనము.

ఫణీంద్రాసనము.

రెండుకాళ్లను వెనవేసికొని రెండుచేతులతో నిలిచియుండుట ఫణీంద్రాసనము.

యోగనిద్రాసనము.

కాళ్లచేత కంఠమును చుట్టుకొని, చేతులను వెనుక కట్టుకొని శయనించుట యోగనిద్రా సనము.

ఈ యోగనిద్రాసనము సుఖము నొసంగును.

సుఖాసనము.

ఏకకారముగా నుండినయెడల సుఖమును, స్థిరత్వమును కలుగునో, అట్లుండుట సుఖా సనము. దీనిని అత్యంత దాచరింపవలయు నని దగ్ధనోపనిషత్తునందును, నూతనంహితయందును, చెప్పబడి యున్నది.

దండాసనము.

కూర్చుండి చేతివేళ్లనుచేర్చి అగ్రమునందుంచికొని, మడిమలను అనికగాచేర్చి, తొడలు, చీలమండ, పాదములు, అను వీనిని భూమియందు చుక్కగా అనునట్లు చాచి, దండమువలె శయనించుట దండాసనము.

చక్రాసనము.

కుడికాలి మడిమయందు ఎడమతోడను, ఎడమకాలి మడిమయందు కుడితోడనుచేర్చి, శరీరమును నిక్కనట్లు చేయుట చక్రాసనము. ఇట్లు వరాహోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది.

అర్ధాసనము.

వీరాసనమును అర్ధాసనమని రుద్రగీతయందు చెప్పబడి యున్నది.

యోగాసనము.

హంసదండమును మోకాళ్ళక్రిందనుంచుకొని, పాదములను నేలపైనుంచి, తొడలనడుమ మోచేతులంజొగ్గి, రెండుచేతులను దవడలయందుంచుకొని యుండుట యోగాసనము.

పూర్వతానమాసనము.

కాలిక్రేళ్లను మడిచి భూమిమీదనుంచి, మడిమలను పిఠాదులయందుంచేర్చి, శిరస్సును

చేతులతోను, నడుమును మోచేతులతోను అదిమి పట్టుకొని, నడుమును నిక్కించుట పూర్వ తాన మానము.

అర్చకాసనము

రెండుకాళ్లను భూమిమందందు, పిఱుదులను క్రిందమోపియైనను మోపకయైననుంచి, మోకాళ్లమీద శిరసునుంచి, మోకాళ్లను రెండు చేతులతో చుట్టిపట్టుకొనుట అర్చకాసనము.

ఈ అర్చకాసనము అత్యంత సుఖాస్పద మైనది.

కపాలాసనము.

శీలక్రిందుగ నిలిచి, భూమధ్యమందలి చిద్విందువును జూచుచుండుట కపాలాసనము. ఈ కపాలాసనమును అగోముఖాసనమనియు, ఖగాసనమనియు, వృక్షాసనమనియు, విపరీతకర్ణియనియు, చెప్పదురు. విపరీతకర్ణియందు చేతులతో నడుమును పట్టుకొనవలయును.

ఈ కపాలాసనము మొదటిదిను తుణకాలమును, మఱుదినము రెండుతుణములును, ఇట్లు క్రమక్రమముగా దినమున కొక తుణం బధికముగా నధ్యసింప వలయును. దీనిని ప్రతిదినమును బాముసేపు అభ్యసించుచుండినయెడల మూడు నెలలకు సకల రోగములు నివారణ మగును. జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లును. మృత్యుంజయుండగును. మఱియు శ్రమయును, మఱిమఱి అభ్యసించుచుండినచో విషయముల వలన కల్గిన శ్రమయును, నివృత్తియగును, కీఘ్రముగా ప్రాణజయము కల్గును. యోగికి ప్రాణాయామము సిద్ధించును. కనుక దీనిని యోగి అవశ్యముగా అభ్యసించవలయును.

మణ్డూకాసనము.

మడిమలరెంటిని యొకటితోనొకటి చేర్చి గుడస్థానమందు (అనగా పృష్ఠంబు నందు) ఆనునట్లుంచి, రెండుచేతులను చాచి మోకాళ్ళపై దండమువలె నుంచుట మంఠూకాసనము.

ఉత్కటాసనము.

రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి, గొంతును చాచియుంచుట ఉత్కటాసనము.

ఈ ఉత్కటాసనము పవనభౌత్రిక్రియల కావశ్యకము. ఈక్రియ గోముఖాసనముననుండియు చేయవలగును. దీనిని వస్త్రీకర్మమును విధించిన స్థలమునఁ గనందగును.

టిట్టిభాసనము.

చేతులరెంటిని నేలయం దూర్చి, రెండుపాదములను శిరస్సుపైనుంచి, వెనుకభాగమును వైకత్తుట టిట్టిభాసనము.

అపానాసనము.

మూలమునందలి వాయువును లేపి వ్యాపింపఁజేసి, ప్రయత్నముచేత ఒక పాదమును భుజముపై నుంచి, మఱియొకపాదమును నేలయందుమోపి నిలిచియుండుట అపానాసనము.

ఈ అపానాసనము సకలపూరకములకును ఆశ్రయ మైనది. అపానవాయువు ఊర్ధ్వ భాగమునగు ఆకర్షింపఁబడును.

ప్రాణాసనము.

ఒక పాదమును తొడయందును, మఱియొకపాదమును భుజము మీఁదుగ నుంచుట ప్రాణాసనము.

ఈ ప్రాణాసనములన ప్రాణవాయువు అధోభాగమునం దాకర్షింపఁబడును. ఇది సకల సిద్ధుల సొసంగును. అనఁగా ఇంద్రియజయోది (యమ నియమాది) సిద్ధులను గలుగఁజేయునని కొందఱువలయును.

శ్లోరవాసనము.

కాలి మడిమల రెంటిని యొకటితో నొకటి హత్తించి, నిక్కి కూర్చుండి, చేతుల రెంటిని మోకాళ్ళకు ప్రక్కన దండమువలె చాచి యూనిచి యుండుట శ్లోరవాసనము.

కామదహనాసనము

కాలి మొనవ్రేళ్ళను భూమియం గూన్చి, మోకాళ్ళను నేలయం దూన్చక, మడిమలను గుహ్యస్థానంబునందు హత్తించి, హంపదండముపై చేతులనుంచి, భూమధ్యమును వీక్షించుట కామదహనాసనము.

పర్వతాసనము.

స్వప్తికాసనముఁడై కూర్చుండి, చేతులను ఉర్ధ్వభాగంబుగ చాచి చేతులను జోడించి శొని, కదలక మెదలక పర్వతమువలె యుండుట పర్వతాసనము.

ఈ పర్వతాసనము వలన ఉదాన వాయువు వృద్ధియగును.

ఇదియునుంగాక మఱికొన్ని ఆసనములను గవఁబఱచు పటములను మాత్రము ఈ గ్రంథ మునందు చిత్రించి చేర్పఁబడి యున్నది.

అ. ఆసనముల సభ్యసింపుచు చేయవలసినదానిని చెప్పుచున్నారు.

ఆసనసిద్ధ్యనంతర కృత్యము.

శ్లో. ఏవ మాసన బద్ధేషు యోగీంద్రో విగతశ్రమః.

గీ. 1

అభ్యసే న్నాడికాం శుద్ధిం ముద్రాది పవనక్రియామ్

తా. ఇట్లు ఆసనములయందుండి శ్రమము నివృత్తియైన యోగీంద్రుఁడు నాడులకుద్ధిని, (ద్వితీయోపదేశము ౧౦ శ్లోకమున చెప్పబడు) ముద్రాదిసూర్య భేదనము మొదలుగాఁగల ప్రాణ వాయుక్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసింప వలయును.

వి. ఆసనము ఎవనిచే జయింపఁ బడుచున్నదో, వానిచేయఁడు లోకములును జయింపఁ బడుచున్నది. ఇట్లని దర్శనోపనిషత్తునందును, త్రిభోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హతాభ్యాసముయొక్క క్రమమును, హతసిద్ధియొక్క అవధిని (ఎల్ల = మేర) చెప్పుచున్నారు.

హతాభ్యాస క్రమము.

శ్లో. ఆసనం కుమ్భకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా.

గీ. 2

అథ నాదానుసంధాన మభ్యాసానుక్రమో హతే

బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః.

గీ. 2

అబ్జాదూర్ధ్వం థ వే త్సిద్ధో నాత్ర కార్యాచిచారణా

తా. మున్ను చెప్పిన ఆననము, చిత్ర మనెడి నానావిధ కుంభకము, ముద్ర యనెడి మహాముద్రాది కరణము, అనంతరము నాదానుసంధానము, అనునివి హతయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వాపర (ముందు వెనుక) క్రమములు. బ్రహ్మచారియూ, మితాహారియూ, త్యాగియూ, (దాన శీలుఁడును, లేక విషయ పరిత్యాగము గలవాఁడును) అగు యోగపరాయణుఁడు (యోగా భ్యాసి) ఒక సంవత్సరమునకు మీఁద హతసిద్ధిని బొందును. మున్ను చెప్పిన దానియందు విచారణ కలుగునా కలుగదా యనెడి సంశయము చేయఁ దగినది కాదు. అనఁగా సిద్ధింపుట నిశ్చయమని భావము.

ఆ. యోగి మితాహారిగా నుండవలయు నని పూర్వశ్లోకమున చెప్పఁబడినది. ఇప్పుడు యోగులయొక్క మితాహారమును గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

మితాహార లక్షణము.

శ్లో. సుస్నిగ్ధమధురాహారః చతుర్థాంశ వివర్జితః

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహార స్స ఉచ్యతే.

గీ.౪

తా. మిగుల మెత్త నైనదియు, మధుర మైనదియు నగు ఆహారము; నాలుగవభాగము నిగ్రహింపఁ బడినదై, శివప్రీతిగా భుజింపఁబడునది మితాహార మని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. అభియుక్తమను గ్రంథమునందు,— “ ద్వ్యాభాగౌ పూరయే దన్వైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, పాదౌః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్. ” రెండుభాగములు అన్నముచేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరింపఁబడి, నాలుగవభాగము వాయు సంచారమునకై విడిచిపెట్ట వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. శివప్రీతి యనఁగా, “ భోక్తాదేవో మహేశ్వరః ” భుజించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) దేవుఁడైన మహేశ్వరుఁడు. అనెడి స్మృతి వాక్యముచేత ఈశ్వరుఁడగుచున్నాడు.

ఆ. యోగులకు అపథ్యమును జెప్పుచున్నారు.

అపథ్య లక్షణము.

శ్లో. క ట్వాప్లు తీక్ష్ణ లవణోష్ణ హరితశాక

సావీర తైల తిల సర్వప మధ్యమత్స్యక్

ఆజాదిమాంస దధి తక్ర కుళుశ్శ కోల

పిణ్యాక పిష్టి లఘునా ద్యమపథ్య మాహుః

గీ.౫

తా. చేదుఁ (కాకర మొదలగునవి), పులుసు (చింతపండు మొదలగునవి), కారము (మిరపకాయలు మొదలగునవి) ఉప్పు, ఉష్ణము (బెల్లము మొదలగునవి), ఆకుకూర, పులికడుగు, నూనె (నవ్వులు, ఆవాలు, వీనిలైలము లాదిగాఁ గలవి), నవ్వులు, ఆవాలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేఁక మొదలగు వానిమాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేఁగుపండ్లు, గానుగ పిండి ఇంగువ, తెల్లగడ్డలు మొదలగునవి, యోగులకు పథ్యములు కావు. అనఁగా భుజింపఁ దగినవి.

౩. అజాదితబ్రముచేత వరాహము (పంది) మొదలగువానిని నిగ్రహింప వలయును. తెల్ల గడ్డలు మొదలగునవి యనుటవలన ఉల్లిగడ్డలను, మదమును వృద్ధిచేయు ద్రవ్యములను (మినపపిండి మొదలగునవియును), నిగ్రహింపఁ దగినవి.

శ్లో. భోజన మహితం విద్యా త్పురస్కాస్త్వీకృతం రూక్షమ్

అలీలవణ మన్లుయుక్తం కదళనశాఖోత్కటం వర్జ్యమ్.

౯౦

తా. వండినదానిని మఱల వెచ్చచేసినవియును, నేయి మొదలగునవి లేనివియును, అధిక ముగా ఉప్పుకలదియును, పులుసుతో చేరినదియును, మాడిన అన్నమును, మిగుల కారము గలది యును, అగునివి వర్జింపఁ దగినవి.

వి. యోగవిఘ్నములైన అహారము లగు ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, ఉష్ణవస్తువులు, నేయి లేనిది, కారముగలది. కాయలు, ఆకుకూరలు, ఇంగువ మొదలగునవి నివర్జింపఁదగినవి. ప్రాతః స్నానము, ఉపవాసము మొదలగు కాయక్లేశ వ్యవహారములను నివర్జింపవలయును. అని యోగ తత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది. మఱియు జొన్నలు, ఆళ్ళు మొదలగు ధాన్యములు పిండింపఁబడనందున వీనిని వర్జింపవలయును. అధికమైన ఉప్పు, అనుటచేత అవశ్య మైనచో కొంచెము ఉప్పు చేర్చుకొనవచ్చు నని కొందఱు చెప్పుచున్నారు. అధికమైన ఉప్పు అనుటచేత పరిమాణమునందు సమమైనను అధికమగు ఉప్పుదనము గల యవాత్మారము మొదలగునవి యని కొందఱి మతము. దత్తాత్రేయులవారు,— “అథ వర్జ్యానివర్జ్యేషు యోగవిఘ్న కరాణి చ, లవణం సర్వ పంచాన్లు ముగ్రం తీక్ష్ణంచ రూక్షకమ్. ఆతీవభోజనం త్యాజ్య మతినిద్రాతిభాషణమ్” యోగవిఘ్నములైన ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, నేయిలేనివి, అతి భోజనము, అతినిద్ర అతిభాషణము, అనునవి కూడదని చెప్పియున్నారు. ఉప్పును బొత్తిగా వదులుట ఉత్తమ మని యనేకయోగుల మతము. స్కందపురాణమున— “ద్యతే త్కృత్వస్థు లవణం క్షీరభోజీ సవాభజేత్” చేదు, పులుసు, ఉప్పు, అను వీనిని వర్జించి, పాలతోఁగూడిన అన్నమును సదా భుజింప వలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. కొందఱు వైన చెప్పిన మూల శ్లోకముయొక్క మూడవ నాలవ పాదములను ఈక్రింద నుదహరించు విధముగా పఠించెదరు. “పలం వా తిలపిణ్డం కదళన శాఖోత్కటం దుప్తమ్” అనఁగా మాంసమును, గానుగపిండిని, దుప్తమయిన (పాసిన) అన్నము మొదలగునవి యును, అపభ్యము లని యభిప్రాయము.

ఆ. యోగభ్యాసకాలమున నిగ్రహింపవలసినవానిని చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. వహ్ని స్త్రీ పథిసేవేన ఆచా వర్జన మాచరేత్.

౯౧

తా. నిప్పుకాచుకొనుట. స్త్రీసంగమము, మార్గ మునడచుట, అనునవి, (యోగభ్యాస కాలమందు) కూడదు.

వి. నోరక్షనాధులు,— “వర్జయే ద్దుర్జన ప్రాస్తం వహ్నిః స్త్రీ పథిసేవనమ్, ప్రాతః స్నానోపవాసాది కాయక్లేశ విధింతథా.” దుర్జన సహవాసమును, నిప్పుకాచుకొనుటయును

స్త్రీసంభోగమును, మార్గమునడుచుటయును, ప్రాతఃకాలస్నానమును, ఉపవాసమును, కాయ
స్నేహవిధులును, వివర్తింపఁ దగినవి. అని చెప్పియున్నారు. యోగాభ్యాసకాలమునందు దుర్జ్జన
సహవాసముచే మనోద్వేగము కలుగదు. చలి కాలముకొనుట వలన ఉష్ణాధికత్య మగును.
స్త్రీసంభోగమువలన కరణపాటవము తగ్గును. మార్గమునడుచుట అనగా తీర్థయాత్రాదులకు
పోవుటవలన శీతలదోషము కలుగును. ప్రాతఃకాలశీతలజలస్నానము పితృధికత్యమును చేయును.
ఉపవాసము వలన చిత్తవికారము కలుగును. నూర్యవమస్కారము, భారముమోచుట మొద
లగు కాయస్నేహవిధులవలన ఆయాసము కలుగును. ఆదికల్పముచేత, యోగసిద్ధ్యనంతరము ఒకస
మయము ధర్మపత్నియందు ఋతుకాలమున సంగమము, తీర్థయాత్ర, చలికాలముకొనుట, మొద
లగునవి గ్రహింపఁదగు నని శౌందర్య మతము.

అ. యోగులకు పథ్యమును నిరూపించుచున్నారు.

పథ్య లక్షణము.

శ్లో. గోధూమ శాలి యవ మాప్తిక శోభనాన్నం
క్షీ రాజ్య ఖడ్గ నవనీత సితా మధూని
శుంఠీ పటోలక ఫలాదిక పచ్చశాకా
ముద్గాది దివ్యముదకంచ యమిన్ద్రాప్తిపథ్యమ్.

౬౨

తా. గోధూమలు, వడ్లు, యవలు, అణుచదిదినములలో ఫలించునట్టి వడ్లుయొక్క అన్నము,
పాలు, నేయి, కలకండ, వెన్న, శర్కర, తేనె, సొంటి, పొళ్ల, పంచకాకము, [చక్రవర్తి
కూర, పొన్నగంటికూర, చిటికూర, తెల్లగలగర (జీవన్తి) తిప్పతీగె ఆకు] పచ్చపెసలు,
శుద్ధోదకము, అనునివి యమము గల యోగిన్ద్రులకు పథ్యము.

వి. గోధూమలు, పచ్చపెసలు, వడ్లు, మొదలగువాని అన్నము యోగవృద్ధి నొసంగునని
యోగతత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. అభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలును నెయ్యి
యును భుజించుట మంచిది. మితముగా పాలును నెయ్యియును స్వీకరించుటవలన మలశుద్ధి
యును, మూలబంధశక్తియును, తృప్తియును, బలమును, కలుగును. పాలలో నీళ్లుపోసి కాచి
కలకండనుచేర్చి పుచ్చుకొనవలయును. ఉత్తపాలను మాత్రము శైశవకాలమున కలకండ దొరక
నప్పుడు పాలను కాచి పుచ్చుకొనవచ్చును. ఆపునెయ్యిచేరిన అన్నమును భుజించుచు యోగ
ములను అభ్యసించవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఎనిమిదవదినమున మలశుద్ధి తప్పక కలుగును.
పాలును నేయియును దొరకని యెడల పెసలపప్పును బియ్యమును చేరిన అన్నమును స్వీకరింప
వచ్చును. కుంభకవృద్ధిని అనుసరించి క్రమక్రమముగా ఆహారమును తగ్గించుట యుక్తము. మొద
టనే తగ్గించుట యుక్తముగాదు. అభ్యాసమువలన కుంభకవృద్ధియగుటచేత, ఆ కుంభకమువలనఁ
గలిగిన అగ్నివలన క్రమముగా జయింపఁబడిన వాయువేగముచేత అగ్ని జయింపఁబడుచున్నది.
అనగా, ఎంతకెంతకు కుంభకము వృద్ధియగుచున్నచో, అంతకంతకు ఆహారమును తక్కువ

యగును. అందువలన సాధకునకు యోగానుసారముగా అనుకూలమును, ఆరోగ్యమును, ఉత్సాహమును, బలమును, తేజస్సు మొదలగునవియును కలుగుచున్నది. కాబట్టియే ఆహారమును ప్రథమముననే తగ్గింపగూడదని సనాతనసిద్ధాంతము మొదలగు గ్రంథములయందు చెప్పబడియున్నది.

యోగియైనవాడు కృష్ణపక్షకల్యాప్రకారముగా ఆహారమును తగ్గింపవలయును. శుక్లపక్షచంద్రునివలె శుభకమును వృద్ధిచేయవలయు నని మఱికొందఱు యభిప్రాయము. ఎప్పుడును అభ్యాసకులు ఏ ఉపాయముచే నైనను ప్రయత్నించి శరీరమునందు పిత్తము అధికరింపకుండునట్లు చేసికొనవలయును. వాయువు నూర్యునియందు ప్రవేశించునప్పుడు అశనమును (ఆహారమును), వాయువు చంద్రునియందు ప్రవేశించునప్పుడు శయనజలపానములను చేయుట ఉచితము.

ఆహారశుద్ధివలన సత్త్వ (చిత్త) శుద్ధి కలుగుననెడి శ్రుతివలనను, మితాహారము యోగమునకు అంగమైయుండుటవలనను, యోగులు పథ్యమును హితము నైనవానిని తమబుద్ధిచే విచారించి గ్రహింపఁ దగినది. శరీరమును ప్రియముతో పోషింపఁ గూడదు. కరణమును అధికముగా పీడింపరాదు. మితాహారిగను, మితనిద్ర కలవాడుగను వుండవలయును. ఆశన పానక్రియలు సుఖము నొసంగునది కావున, అవి యోగవిఘ్నములైనవి కావు. ఈ రెంటిని తప్ప తక్కినవానిని యోగు లవలంబింప రాదని యోగశ్రేష్ఠులు చెప్పెదరు. మనఃశలమును, వ్యాధిని కలుగజేయు క్రియలను, నిగ్రహింపవలసినది.

అ. ఇంక యోగులయొక్క భోజన నియమమును చెప్పుచున్నారు.

భోజన క్రమము.

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రపోషణమ్
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్.

౬౩

తా. దేహమునకు పుష్టి నిచ్చునవియును, మధురమైనవి (శర్కర మొదలగు వానితోఁ గూడినవి) యును, మృదువుగ నుండునవి (నేతితోఁ గూడినవి) యును, ఆవుపాలు మొదలగు వానితోఁ గూడినవియును, మనస్సునకు ప్రియమైనవి (బడ్డు మొదలగునట్టివి) యును, ధాతువును పోషించునవియును, యోగ్యమైనవియును, అగు భోజనమును యోగులు భుజింపవలయును.

వి. మనోహరమును, పుష్టియును, ఒసంగునట్టి పదార్థములని యిచ్చుట చెప్పబడియుండినను, అపథ్యములైనవానిని గ్రహింపరాదు. యోగ్యమైన ఆహార మనుటవలన పేలపిండి మొదలగువానిని భుజింపరాదు.

ఆ. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యాది అపేక్షయును, లేదని చెప్పుచున్నారు.

యోగాభ్యాసమునకు ఆయురారోగ్య మనావశ్యకము.

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా
అభ్యాసా త్నిధి మాప్నోతి సర్వయోగే వ్యతద్వితః.

౬౪

తా. తరుణుడైనను, వృద్ధుడైనను, వ్యాధిగ్రస్తుడైనను, దుర్బలుడైనను, సర్వయోగములయందును (యోగాంగములయందును) సోమరితనము లేక అభ్యసించుటవలన, సిద్ధిని (సమాధిని, దాని ఫలమును) బొందును.

వి. జీవనమునకు సాధనమైన కృషి వ్యాపారము మొదలగువానియందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, స్వయముగా నైనను, లేక పరంపరగా నైనను, యోగసాధనములైన యోగాంగములయందు, యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడి యున్నది.

అ. అభ్యాసముచేతనే యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఇతరములగు క్రియలచేతఁ గలుగదనుటను దృఢముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

యోగానుష్ఠానఫల నిర్ణయము.

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యా దక్రియస్య కథం భవేత్

తా. యోగానుష్ఠానమైన క్రియగలవానికి యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఆ యనుష్ఠానము లేనివాని కట్లుకలుగును? (అనఁగా ఏవిధముననైనను యోగసిద్ధి కలుగదు.)

అ. యోగశాస్త్ర పఠమునచేతనే యోగసిద్ధి కలుగదని చెప్పుచున్నారు.

కేవలయోగశాస్త్రపఠన ఫలము.

శ్లో. న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే.

౬౫

న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం నచ తత్కథా

తా. యోగశాస్త్రమును చదువుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుట లేదు, కాషాయవస్త్రమును ధరించుటయును, యోగమునుగూర్చి పలుకుటయును, యోగసిద్ధికి కారణముకాదు.

వి. అభ్యాసము లేని వానికి వృథా వార్తలవలన సిద్ధికలుగదు గాన, సర్వప్రయత్నముల చేతను సదా యోగమునే అభ్యసించవలయునని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. మఱియు యోగశాస్త్రములను చదువుటవలననే యోగసిద్ధి కలుగనేరదు. ముండి (బోడి), దండధారి (ఏకదండి, త్రిదండి), కాషాయవస్త్రధారి, నారాయణ ప్రవచనపరుఁడు, జటాధారి, భూతిధారి, పంచాక్షరాది మంత్రజప పరుఁడు, బాహ్యపూజ చేయువాఁడు, గావ్యదశోర్ధ్వపుండ్రధారి, రుద్రాక్షధారి, తులసీమాలికాధారి, అగు నీ మొదలగు వారును, పరబ్రహ్మమునుగూర్చి పలుకెఱుగుల ప్రవచనముచేయు ప్రవక్తలును, యోగసిద్ధిని జెందరు. అని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పియున్నారు. ఇదియునుగాక, ఏకదండ త్రిదండములచేతను, జటాభస్మధారణములచేతను, ముండనము చేసికొనుటచేతను, దిగంబరుఁడై యుండుటచేతను, కాషాయమును ధరించుటచేతను, గంతలను కట్టుకొనుటచేతను, ఉన్మత్తనివలె తిరుగుచుండుటచేతను, యోగసిద్ధి కలుగదనియును, నిరంతరమును యోగాభ్యాసము చేయుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుననియును, వామదేవమహేశ్వరగుంపాదమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

యోగసిద్ధికారణము.

శ్లో. క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్య మేత న్నసంశయః.

౬౬

తా. అభ్యాసమైన క్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇది సత్యము. దీనికి సంశయములేదు.

అ. యోగాంగానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.

యోగాంగానుష్ఠాన కాలనిర్ణయము.

శ్లో. పీఠాని కుమ్భకాం శ్చిత్రా ఉవ్యాని కరణానిచ

సర్వాణ్యపి హతాభ్యాసే ద్రాజయోగ ఫలావధి.

౬౭

తా. ఆసనములును, మూర్ఛభేదము మొదలగు అనేకవిధ కుంభకములును, మహాముద్రాది శ్రేష్ఠకరణములును, హతసిద్ధియందు మిగుల ఉపకారములైనవి. ఇవి యన్నియును రాజయోగఫలసిద్ధి వఱకును చేయఁదగినవి.

హతయోగప్రదీపికాయందు

ప్రథమోపదేశము

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

వ ర బ్రహ్మణే నమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.



ద్వితీయోపదేశము.

అ. ప్రథమోపదేశమునందు ముఖ్యముగా ఆసనములను బోధించి, ఇప్పుడు ప్రాణాయామములనుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామాభ్యాసమావశ్యకము.

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః

గురూపదిష్ట మాగ్నేణ ప్రాణాయామా. న్సమభ్యవేత్.

౧

తా. ఇక ఆసనము దృఢమైన (స్థిరమైన) తర్వాత, యోగి ఇంద్రియబలముగలవాడగునను, హితము (పథ్యము) ను మితమును నైన ఆహారము గలవాడగునను, గురువులన ఉపదేశింపఁబడిన మార్గముగ ప్రాణాయామమును చక్కఁగా (ఉత్సాహసాహసాదులతో) అభ్యసించవలయును.

వి. అథ శబ్దమునకు అనంతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము గలదు. “ఓక్కారశ్చాథ శబ్దశ్చ ద్వాచేతో బ్రహ్మణః పురా, కణ్ఠం భిత్వా వినిర్యాతో తస్మా న్మృజలికా ఉథా.” ఓంకారమును అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును శబ్దించుకొని వెలువడెను. గాన రెండును మంగళముగలవి. అని స్మృతిప్రమాణము. ఇచ్చట అథ అనునది మంగళము నిమిత్తమే యని గ్రహించునది. దృఢ మనుటలనకుత్కుటాద్యాసనములు గాక, స్థిరములైన సిద్ధాసనము లాదిగాఁగలవి యని యభిప్రాయము.

ఆసన అశనముల యోగములన ప్రాణస్పందము (చలనము) నిరోధింపఁబడుచున్నది. అని అన్న పూర్ణోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యుండుటంబట్టి, ప్రాణాయామ సిద్ధికోఱుట మితాహారము ఆవశ్యక మని నిమగ్నై ర్నుచుటకోఱుట అనువదింపఁ (మఱలఁ జెప్పఁ) బడినదని తెలియునది.

అ. “ప్రయోజన మనుదిశ్య వ మన్దోపి ప్రవర్తతే ” ప్రయోజనమును ఉద్దేశింపక మందుఁడుకూడ ప్రవర్తింపఁడు. అను న్యాయప్రకారము, ప్రయోజనములేనిచో ప్రస్ఫు ట్తికలుగను. కనుక, ప్రాణాయామ ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

శ్లో. చలో వాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్
యోగీ ఘ్రాణత్వ మాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్. ౨

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తము చలించును. వాయువు చలించనియెడల చిత్తము చలించకుండును. వాయువును చిత్తమును చలించకప్పుడు యోగి స్థిరమైన శాశ్వతజీవితమును (శాశ్వతస్థితిని) పొందుచున్నాడు. కావున వాయువును (ప్రాణమును) నిరోధింప (కుంభింప) వలయును.

శ్లో. యావ ద్వాయుః స్థితే దేహే తావ జ్జీవన ముచ్యతే
మరణం తస్య నిష్కాన్తి స్తత్యో వాయుం నిరోధయేత్. 3

తా. జీవామునందు ఎంతకాలము ప్రాణవాయువున్నదో, అంతకాలమునతడును, జీవనము కలదని లోకులచే చెప్పబడుచున్నది. (జీవన మనెడి శబ్దమునకు శరీరప్రాణ సంయోగమని అర్థముండుటచేత) ఆ ప్రాణము జీవామునుండి వేరుగుటయే మరణ మనబడుచున్నది. కాబట్టి వాయువును నిరోధింప (అడ్డగింప) వలయును.

వి. ప్రాణవాయు చలన మెద్దియో, అదియే చిత్తముయొక్క చలన మగును. కావున విశేష బుద్ధిమంతులు (జ్ఞానులు) బ్రాణచలనమును నిరోధించుటకు బ్రయత్నము చేయవలయును. అని అన్న పూర్వోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది.

ఆ. మలశుద్ధి హతస్థితిని కలుగఁజేయు ననుటను వ్యతిరేకముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

మలశుద్ధి హతస్థితిప్రథమము.

శ్లో. మలాకులాను నాడీషం మారుతో నైన మధ్యగః
కథం స్యా దున్మనీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. ౪

తా. నాడులు మలముచేత వ్యాపింపఁబడియుండు కాలమునందు, ప్రాణము సుఖమ్న మార్గముగఁ బ్రవేశింపదు. (మలము శుద్ధియైయుండినయెడల సుఖమ్న మార్గమునఁ జెల్లును.) అప్పుడు ఉన్మనీభావము (ఉన్మనీస్థితి) ఎట్లు కలుగును ? అనఁగా కలుగదు. కైవల్య స్వరూపమైన కార్యసిద్ధి ఎట్లు కలుగును ? అనఁగా సేవిధముచేతను కలుగదు.

ఆ. అన్వయముచేతను మలశుద్ధి హతస్థితికి హేతువగు నని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులమ్
తతైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే శ్చమః. ౫

తా. ఎప్పుడు మలముచేత వ్యాపింపఁబడిన సకలనాడీచక్ర (సమూహ) మలను శుద్ధియగుచున్నచో, అప్పుడు మాత్రమే యోగాభ్యాసి ప్రాణమును గ్రహింపఁబడునందు సమర్థుఁ డగుచున్నాడు.

ఆ. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కల్గునని చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామము మలశుద్ధిపదము.

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్త్వికయా ధియా
యథా సుషుమ్నానాడీస్థా మలాః శుద్ధిం ప్రయాన్తిచ. E

తా. (దేనివలన మలశుద్ధిలేక ప్రాణమును కైకొనుట యందు సమర్థుఁడుగా నగుట లేదో) దానివలన (ఈశ్వర ప్రణిధాన, ఉత్సాహ, సాహసాదులవలన; విశేషము, అలస్యము, మొదలగు గణోగుణధర్మములు లేని) సాత్త్విక మైన (ప్రకాశ ప్రసాద శీలము గల) బుద్ధిచేత సుషుమ్నా నాడియం దుండు మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతిదినమును ప్రాణాయామమును జేయవలయును.

అ. రెండుశ్లోకములచేత మలమునుశోధించు (నాడీశోధన) ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

నాడీ శోధనము.

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయ స్సూర్యేణ రేచయేత్. 2

తా. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు యోగియైనవాఁడు, ప్రాణవాయువును చంద్రుఁడనెడి ఇడానాడిచేత పూరించి, శక్తిగలవఱకు కుంభించి, మఱల సూర్యుఁడనెడి పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును.

వి. “బద్ధపద్మాసనః” అనఁగా—పద్మాసనస్థుఁడై యుండుట. అని గ్రహింపఁదగినది. బద్ధ పద్మాసనమునం దుండుట యని గ్రహించినను బాధకములేదు.

బాహ్యవాయువును ప్రయత్న విశేషముచేత గ్రహించుట (లోఁగొనుట) పూరకము. జాలంధరాది బంధపూర్వకముగా ప్రాణమును నిల్పుట కుంభకము. కుంభించినవాయువును ప్రయత్న విశేషముచేత వెలిపుచ్చుట రేచకము. ఇది ప్రాణాయామాంగ మైన రేచకపూరక లక్షణము. “భస్త్రాన ల్లోహకారస్య రేచ పూరా ససంభ్రమా” కరమలవాని తోలుతిత్తివలె వేగముగల రేచక పూరకములు. అనెడి గాణరేచకపూరకముల యందు అవ్యాప్తిలేదు. ఏలన, వానికి లక్ష్య త్వము లేదు.

ఒక లక్ష్యమునకు లక్షణము చెప్పనప్పుడు అతివ్యాప్తి, అవ్యాప్తి, అసంభవము అను త్రిదోషము లుండఁగూడదు.

(త్రిదోషములు).

(1) అతివ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకు చెప్పఁబడిన లక్షణము వేరొక లక్ష్యమునకును నుండుట. అనఁగా ఆవుకొమ్ములు గలది యనుట.

(2) అవ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకుఁ జెప్పిన లక్షణము ఆ లక్ష్యముయొక్క ఏకదేశము నందు లేకుండుట. అనఁగా ఆవు కపిలవర్ణము గలది యనుట.

(3) అసంభవము:—చెప్పబడిన లక్షణము ఆ లక్ష్యమునం దెంతమాత్రమును లేకుండుట. అనఁగా ఆవు ఒంటిగిట్టకలది యనుట.

ఈ మూఁడు దోషములును లేని ధర్మమే శ్రేష్ఠలక్షణము (నిర్దుష్టలక్షణము).

శ్లో. ప్రాణం సూర్యేణ చాకృవ్య పూరయే దుదరం శనైః
విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా పున శ్చన్ద్రేణ రేచయేత్.

౮

తా. సూర్యుని నాడి యను పింగళానాడిచేత ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా లోపల పూరింపఁ జేసి, విధిప్రకారము బంధపూర్వకముగా కుంభకము చేసి, మఱి చంద్రుని నాడియైన ఇడానాడి చేత రేచింపవలయును.

అ. మున్ను చెప్పిన ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ విశేషము.

శ్లో. యేన త్యజే త్తేన పీత్వా ధారయే దతినిరోధతః
రేచయే చ్చ తతోఽన్యేన శదైరేవ న వేగతః.

౯

తా. చంద్రుఁడు, లేక సూర్యుఁడు అనెడి ఏనాడిచేత రేచించుచున్నాఁడో, ఆ నాడి చేతనే పూరించి, అతినిరోధమువలన కుంభించి, దానికి అన్యమైన నాడిచేత వేగములేక మెల్లగా రేచింపవలయును.

వి. అతినిరోధ మనఁగా చెమట, వణుకు మొదలగునవి కలుగునంతదాక యనియును, అన్యమైన నాడియనఁగా పూరకము చేసిన నాడికంటె వేఱయిన నాడియనియును, తెలియఁ దగినది. వేగముగా రేచించుటవలన బలహీనము కల్గును. ఎప్పుడూ పూరకముచేసిన దానితో రేచకము చేయఁగూడదు. అట్లే రేచకము చేసిన దానితోనే పూరకము చేయవలయును.

అ. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు యోగియొక్క కృత్యముల నీ శ్లోకముచేత అనువదించు (మఱి చెప్పునట్టివారై) ప్రాణాయామము యొక్క అవాంతరఫలము (దేనిమూలముగా ముఖ్య ప్రయోజనము పొందఁబడుచున్నదో అది అవాంతరఫలము, అనఁగా అవాంతర ప్రయోజనము)ను చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ అవాంతరఫలము.

శ్లో. ప్రాణం చేదిడయా పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే
త్పీత్వా పిగ్లయా సమీరణ మథో బద్ధ్వా త్యజే ద్వామయా
సూర్యా చన్ద్రమపౌ రనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతాం
శుద్ధానాడిగతా భవన్తి యమినాం మాసత్రయా దూర్ధ్వతః.

౧౦

తా. ప్రాణమును ఇడానాడిచేత పూరించి కుంభించఁబడిన యెడల, వేఱైన పింగళానాడిచేతనే రేచింపవలయును, పింగళచేత వాయువును పూరించి, ఆ తర్వాత కుంభించి,

ఇదానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు (చంద్రునిచే పూరించి కుంభించి, సూర్యునిచేత రేచింప వలయును. సూర్యునిచేత పూరించి కుంభించి చంద్రునిచేత రేచింప వలయును) సూర్య చంద్ర నాడులయొక్క అభ్యాసమును ప్రతిదినమును విస్తరింపఁ జేయవలయును. దీనివలన యమముగల వారికి నాడులు మూడు నెలలకుమీఁద శుద్ధియగుచున్నది.

అ. ఇంక ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమును, దాని ఆవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామా భ్యాసకాలము.

శ్లో. ప్రాత ర్మధ్యద్వినే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుమ్భికాన్
శనై రశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్.

౧౧

తా. (అరుణోదయము మొదలు సూర్యుఁ డుదయించిన మూడుగడియల వఱకునైన) ప్రాతః కాలమునందును, (విదువిధములుగా విభజింపఁబడిన పగటియొక్క మధ్యభాగమైన) మధ్యాహ్నమునందును, (అస్తమించుటకు ముందును వెనుక నైన మూడుగడియలవఱకు నైన) సాయంకాలమునందును, రెండు మహూర్తములకాల మైన) అర్ధరాత్రియందును, నాలుగుమాఱులు ఎనుబది ప్రాణాయామముల వఱకును మెల్ల మెల్లగను చక్కఁగను అభ్యసింపవలయును.

వి. పురుషుఁడు ఉదయమున ౬౦, మధ్యాహ్నమున ౪౦, సాయంకాలమున ౨౦, అర్ధరాత్రియందు ౨౦, ఈ ప్రకారముగా ప్రాణాయామము చేయవలయునని యోగచంద్రిక యందు చెప్పఁబడి యున్నది. నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబదిమాఱులు చొప్పున ప్రాణాయామము చేయవలయును. అర్ధరాత్రియందు చేయుటకు శక్తిలేనివాఁడు మూడుకాలములయందును చేయవచ్చు నని సర్వప్రదాయము కలదు. నాలుగుమాఱులు చేసినయెడల ౩౨౦ యును, మూడు మాఱులుచేసిన యెడల ౨౪౦ యును, అగుచున్నది. ఇచ్చట ఘోషార్తవచనగా రెండుగడియలని తెలియఁదగినది.

అ. కనిష్ఠ, మధ్యము, ఉత్తమము లను ప్రాణాయామములయొక్క వ్యాపకవిశేషమును క్రమముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

త్రివిధప్రాణాయామలక్షణము.

శ్లో. కనియసి భవే త్వేదః కమ్పా భవతి మధ్యమే
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయుం నిబద్ధయేత్.

౧౨

తా. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు చెనుట కలుగును. మధ్యమ ప్రాణాయామమునందు వణఁకు కలుగును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందు బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును బొందును. కనుక వాయువును బంధింపవలయును.

వి. మొదట చెనుటయును, తర్వాత వణఁకును, ఆ తర్వాత కప్పవలె దుముకుటయును, అధికాభ్యాసమువలన పద్మాసనముననుండినను భూమియందుండి ఆకాశమునకు ఎగయుటయును,

కలుగునని శివసంహిత యందు చెప్పబడి యున్నది. మఱియు కనిష్ఠము చెమటచేతను, మధ్య మము వణికుచేతను, ఉత్తమము స్థానప్రాప్తిచేతను, అనుమానింపఁ దగినదియై యున్నది. ఎట్లన; లిద్దిపురాణమునందు:—“శ్లో. ప్రాణాయామస్యమానం తు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్, నీచో ద్వాదశమాత్ర స్తు సకృ దుద్ధాతః కఠింతః. మధ్యమస్తు ద్విరుద్ధాత శ్చతుర్వింశతి మాత్రకః, ముఖ్య స్తు య త్త్రిరుద్ధాతః షట్త్రింశమాత్ర ఉచ్యతే. ప్రస్వేద కంపనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్ అనన్తో జాయతే చాత్ర నిద్రా ధూమ స్తథైవచ. శోమాఞ్చ ధ్వనినంవిద్జ్ఞ రంగమౌటన కమ్మ నమ్, శ్రమణ స్వేద జల్పాద్య సంవిన్యూర్జాం జయే త్యదా. తదోత్తమ ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుశోభనః” ప్రాణాయామ ప్రమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. కనిష్ఠము పండ్రెండు మాత్రలు గలది. ఇది ఒక్కమాత్రైవో ఉద్ధాత మనబడును. మధ్యమము ౨౪ మాత్రలుగలది. ఇది రెండు ఉద్ధాతము లనబడును. ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలు గలది. ఇది మూడు ఉద్ధాతము లనబడును. ఇది క్రమముగా చెమట, వణికు, ఎగయుట, అను వీనిని కలుగఁజేయును. ఆలాగుననే దీనియందు ఆనందము, నిద్ర, ధూమము (చిత్తచాంచల్యము) అను నిది కలుగుచున్నది. గగుర్పాటు, ధ్వనిజ్ఞానము, శరీరవేదన, వణికు, ఆయాసము, చెమట, వదరుట మొదలయినవానిని; బుద్ధిభ్రంశమును, ఎప్పుడు జయించుచున్నాడో; అప్పుడు ఆ శ్రేష్ఠమైన ప్రాణాయామము ఉత్తమ మని చెప్పబడుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది గోరక్ష నాథులు:—“శ్లో. అథమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః, ఉత్తమేత్రిగుణా మాత్రాః ప్రాణాయామే ద్విజోత్తమైః.” ప్రాణాయామమునందు అథమము ౧౨ మాత్రలును, మధ్యమము ౨౪ మాత్రలును, ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలునుగా ద్విజోత్తములచేత చెప్పబడు చున్నదని చెప్పియున్నారు. గౌతములు:—“పంచదశమాత్రాః” ౧౫ మాత్రలు ఒక ప్రాణాయామమని చెప్పియున్నారు. “ప్రాణేనో త్వర్నమాణేన అపానః పీడ్యతే యదా, గత్వా చోర్ధ్వం నివర్తత ఏత దుద్ధాత లక్షణమ్.” మీదికి లేపునట్టి ప్రాణముచేత అపానము పీడింపఁ బడి ఎప్పుడు వైకిపోయి మఱలుచున్నదో, అది ఉద్ధాతముయొక్క లక్షణమని, తెలియఁదగినది. యజ్ఞవల్క్యులు:—శ్లో. “అశ్శుష్టాశ్శుభి మోక్షం త్రి త్త్రిష్టాన పరిమాణనమ్, తాలత్రయ మపి ప్రాణా మాత్రా సజ్ఞాం ప్రచక్షతే” మూడుమాటలు చిటిక వేయుటయును, మోఁకాలిని మూడు మాటలు తుడుచుటయును, మూడు తాళములును, మాత్ర యని బుద్ధిరుంతులు చెప్పి దరు. అని చెప్పియున్నారు. స్కందపురాణమునందు:—శ్లో. “ఏకశ్వాస మయీ మాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే” ఒక శ్వాసరూప మైనమాత్ర ప్రాణాయామ మనబడుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగచిన్తామణియందు:—“నిద్రప్రోవు వానిశ్వాసము ఎంతకాలము బైట పోయి మఱలుచున్నదో, అంతటి మాత్రాకాలము ప్రాణాయామ మాత్రకాలము.” అని వ్యాఖ్యానకర్తలు తెలిపియున్నారు. పండ్రెండున్నర శ్వాసములకాలము ప్రాణాయామ కాలమని యును, ఆఱుశ్వాసముల కాలము పలమనియును, తెలియఁదగినది. కాబట్టి అరశ్వాసముతోఁ గూడ రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామ కాలమని సిద్ధించెను. పండ్రెండున్నర మాత్రలుగల ప్రాణాయామమే ఉత్తమ ప్రాణాయామ మనబడును. మున్ను ఉదహరించిన లింగపురాణ వాక్యమునకును, గోరక్షనాథుల వాక్యమునకును నిరోధము లేదు. అచ్చట పండ్రెండున్నర

మాత్రలు గల ప్రాణాయామము అధమమని చెప్పబడియున్న దని శంకింపఁగూడదు. “జానం ప్రదక్షిణీ కుర్యాన్నద్రుతం నవిమ్బితమ్, ప్రదద్యాచ్ఛోటికాం యావత్తావన్మాత్రేతి గీయతే.” మోక్షాని త్వరితమున ఆలస్యమున లేక చుట్టి చిటికెవేయుట ఎంతయో, అంతయే మాత్రయనఁబడును. అనియును; అంగుష్ఠాశ్చలి మోక్షం చ జానోచ్చ పరిమాణమను, ప్రదద్యాచ్ఛోటికాం యావత్తావన్మాత్రేతి గీయతే.” చిటికె వేయుటయును, మోక్షాని తుడిచి చిటికెవేయుటయును, ఎంతకాలమో అనియే మాత్రాకాల మనియును; స్కందపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. దత్తాత్రేయులు:—“అష్టాష్టో మాత్రసంఖ్యాయతే తదా” అప్పుడు అంగుష్ఠము (ఒక చిటికె) మాత్ర యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షాదుల వాక్య ప్రకారము ఒకచిటికె కాలము మాత్ర యొక్కకాలమని చెప్పబడియున్నను, యాష్టవల్క్యులు మొదలగువారి వాక్యములందు మూడు చిటికెలకాలము మాత్రాకాల మని చెప్పబడియున్నను, మూడింత తెక్కువగాగల అధమమునకు ఉత్తమత్వము అచ్చటకూడ చెప్పబడి యున్నది. కనుక విరోధము లేదు. సకలయోగములందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. అప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధించును. ప్రాణాయామము సిద్ధింపనియెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధింపవు. కాబట్టి నిశ్చయముగా ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహారము మొదలగు శబ్దములచేతఁ జెప్పబడుచున్నది. ఇట్లే యోగచిన్తామణియందు:— “ప్రాణాయామమే అభ్యాసక్రమముచే వృద్ధియై ప్రత్యాహార ధ్యాన ధారణ సమాధి యను శబ్దములచే చెప్పబడుచున్నది.” అని చెప్పబడి యున్నది. స్కందపురాణమునందు:— స్తో. “ప్రాణాయామ ద్వివత్సేన ప్రత్యాహార ఉదావృతః, ప్రత్యాహార ద్వివత్సేన ధారణా పరిక్షేప్తితా. భవే దీశ్వర సంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశ ధారణమ్, ధ్యానం ద్వాదశకేనైవ సమాధి రభిధీయతే. యత్సమాధౌ పరంబ్రోతీ రనంతం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిక్ దృష్టే క్రియాకాణ్డ యతాయతం నివర్తతే.” ప్రాణాయామము ౧౨ చే ప్రత్యాహారమును, ప్రత్యాహారము ౧౨చే ధారణయును, చెప్పబడుచున్నది. ధారణ ౧౨ చే ఈశ్వర సంబంధముకొఱకైన ధ్యానము నగుచున్నది. ధ్యానము ౧౨ చేతనే సమాధి చెప్పబడుచున్నది. సమాధియందు పరంబ్రోతీయైన అనంత స్వప్రకాశ స్వరూప (బ్రహ్మ) మున్నది. దానిని దర్శించినయెడల క్రియాకాండముయొక్క గమ నాగమనము (సంచారము) నివృత్తి యగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. “ధారణా పఞ్చనాడీభిః ధ్యానం స్యాత్ పశ్చిన్నాడికమ్, దినద్వాదశకే నస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్.” ప్రాణాయామమును ౧౧ గడియలు చేయుటవలన ధారణయును, ౬౦ గడియలు చేయుటవలన ధ్యానమును, ౧౨ దినములు చేయుటవలన సమాధియును, గలుగుచున్నది. ఈ విధముగనే గోరక్షాదులును చెప్పియున్నారు. మఱియు నివృత్త వ్యవస్థచేయవలసి యున్నది. ఏమనఁగా,—(అఱుక్వాసములు పలమనియును, అరక్వాసముతో రెండు పలముల ప్రమాణకాలము ప్రాణాయామ కాల మనియును, మున్ను చెప్పబడి యున్నది.) కొంచెము తక్కువగా ౪౨ విపల ప్రమాణము గలది కనిష్ఠప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒకచిటికె మాత్ర యను పద్ధతినొప్పన సిద్ధించిన ౧౨

మాత్రల కాలము. కొంచెము తక్కువగా ౮౪ విపలప్రమాణము గలది మధ్యమ ప్రాణాయామ కాలము ఇది ఒక చిటికెగల కాలము మాత్ర యని సిద్ధించినట్టి ౨౪ మాత్రలగల కాలము. ౧౨గో విపల ప్రమాణము గలది ఉత్తమప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒక చిటికె మాత్రయినెడి క్రమమున ౩౬ మాత్రలు గల కాలము, మూడు చిటికెలు ఒక మాత్ర యని గ్రహించునప్పుడు అది ౨౨ మాత్రలు గల కాల మగును. బంధపూర్వకముగా ౧౨గో విపలముల వఱకు ప్రాణాయామ మెప్పుడు స్థిరమగుచున్నదో, అప్పుడు ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము ౨గో పలముల వఱకును ఎప్పుడు నిలుచునో, అప్పుడు ధారణ యగును. ఎప్పుడు ౬౦ గడియలవఱకు నిలుచునో, అప్పుడు ధ్యాన మగును. ఎప్పుడు ౧౨ దిన ములదాక నిలుచునో, అప్పుడు సమాధి యగును.

మఱియు రేచక పూరక కుంభక భేదములవలన మూడు విధములుగాను, మూడు అక్షరములుగాను నుండుటచేత, ప్రణవమే ప్రాణాయామ మనబడును. మనుస్మృతి యందు:—స్లో. “ప్రాణాయామై స్త్రిభిః పూత స్తత ఓంకార మర్హతి” మూడు ప్రాణాయామములను (రగో మాత్ర లుచ్చరించుకాలము) ఉచ్చరించుటకు సాధ్యమగు నేని, ఓంకారమును (ప్రణవము) ఉచ్చరించుటకు అర్హుడగును. అని చెప్పబడి యున్నది.

(ప్రణవధ్యాన పద్ధతి).

ప్రణవధ్యానము చేయవలసిన దెట్లనగా:—పద్మాసనమున ఉండి నాసికాగ్రము నందు చంద్ర బింబ ప్రకాశముతో వెలయు అకారమూర్తియైన గాయత్రి; రక్తాంగము గలదిగను, హంస వాహినిగను, దండమును చేతియందు గలదిగను, బాలయు నై యున్నది. ఉకారమూర్తియైన పాద్మిత్రి; క్యేతాంగముగలదిగను, గరుడవాహినిగను, చక్రమును ధరించినదిగను, యౌవనముగల దియు నై యున్నది. మకారమూర్తియైన సరస్వతి; నీలాంగము గలదిగను, వృషభవాహినిగను, శూలమును ధరించినదిగను, వార్ధక్యముగలదియునై యున్నది. అ, ఉ, మ, అను నీమూటికిని కారణము పరంబ్రోతి యగు ఏకాక్షరమైన ప్రణవమే యున్నది. అని ధ్యానింపవలయును. ఇడా నాడిచేత బాహ్యవాయువును ౧౬ మాత్రలకాల ప్రమాణము పూరించి, అకారమును చింతించి; పూరించిన వాయువును ౬౪ మాత్రల కాల ప్రమాణము కుంభించి, ఉకారమును ధ్యానించి; పూరించినదానిని పింగళానాడిచేత ౩౨ మాత్రల కాల ప్రమాణము చేరించి, మకారమూర్తిని ధ్యానింపవలయును. ఇట్లు క్రమముగా అష్టాష్టాదు పూరింపవలయును. అని శాండిల్యోప నిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది. బాహ్యవాయువును ఇడానాడిచేత ౧౨ మాత్రల కాల ప్రమాణము పూరించి, పింగళానాడిచేత వాయువును ౩౨ మాత్రలకాలము చక్కగా రేచింప వలయును. ఇట్లుమాటిమాటికి చేయవలయు నని త్రిభిః పనిషత్తు, వాయుసంహిత, వాసిష్ఠము, మొదలగు వానియందు చెప్పబడి యున్నది.

ఇచ్చట పూరకమునకంటె రేచకమునకు మాత్రల లెక్కవగా చెప్పినకారణ మేమనగా:—రేచకమునుచాల మెల్లగా చేయవలయునన గ్రహించుట కొఱ కని తెలియదగినది.

మఱియు పూరకము ౧౨ ఓంకారముగను, కుంభకము ౧౨ ఓంకారముగను, రేచకము ౧౦ ఓంకారముగను, చేయవలయును. ఇట్లు చేయుట ప్రాణాయామ మని యోగమాదామణ్యునిపక్షమందు చెప్పబడి యున్నది. బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రులు క్రమముగా పూరక కుంభక రేచకములకు అధిదేవతలని భ్యాసబిందూపనిపక్షమందు చెప్పబడియున్నది. మున్ను చెప్పిన ప్రణవాదుల ఉచ్చారణముతోఁగూడ చేయునట్టి ప్రాణాయామము సగర్భమనియును, అదిలేక చేయు ప్రాణాయామము అగర్భమనియును చెప్పబడును. వ్యాహృతి ప్రణవములతో గాయత్రిని శిరస్సుతో ముమ్మాటు లుచ్చరించుట గృహస్థునియొక్క ప్రాణాయామ కాల ప్రమాణమగును. ఈ ప్రాణాయామము గృహస్థులకు పాపనివృత్తికొఱకును, యోగులకు యోగసిద్ధికొఱకును, అగుచున్నది అయినను గృహస్థుఁడును సంగవర్జితుఁడై ఏకాంతముననుండి అభ్యసించవలయును. ఆమీద వ్యవహారము నిమిత్తము జనసంగమున క్రియముగలవానివలె మెలఁగ వచ్చును. కర్మముచే కలిగినవి యెల్లను ఆయాకర్మముల ప్రకారమున్నవి. నిమిత్తమాత్రముగా వీనినిచేయుటవలన దోషమెంతయు లేదని నిశ్చయించి, మంచి వివేకముతో ఈ యోగమును ఆశ్రయించువాఁడగునేని గృహస్థుఁడైనను సిద్ధినిబొందును సంశయము లేదు. ఎవఁడు పుణ్యపాపములనుండి విడివడినవాఁడుగను, దేవభీమానమును విడిచినవాఁడుగను అగునో, ఆగృహస్థుఁడు సదా గృహమున నుండియే ముక్తిని బొందును. ఎప్పుడును యోగముతోఁగూడిన యోగియైనవాఁడు, లోకసంగ్రహ (పరిపాలన) మైన తన కార్యమునందు పుణ్యపాపములను చేసినను, ఆ పుణ్యపాపములు వాని నంటవు. లభించినదానియందు సంతోషము గలవాఁడుగను, కాలదేశవ్యవహారముల ననుసరించి మెలఁగువాఁడుగను, యోగసాధనమునం దిచ్ఛగలవాఁడుగను, నుండవలయును. యోగక్రియతోఁగూడిన గృహస్థులకు ఈశ్వరవాచ్యమైన ప్రణవజపమువలన సిద్ధిగలుగును. కనుక గృహస్థుఁడు చక్కఁగా దీనిని అభ్యసించవలయును. గృహస్థుడు పుత్రప్రదారాదులతోఁగూడినవాఁడై గృహముననుండియే లోపల (అంతరంగమున) బంధములేనివాఁడై యోగమార్గమున నుండవలయును. ఇట్టి గృహస్థునకు యోగసిద్ధి తనంతట కలుగును. ఆ సిద్ధినిచూచి వాఁడు ఆనందముగ నుండును. అని శివసంహితయందు చెప్పబడి యున్నది. కాబట్టి గృహస్థులకును తప్పక యోగసిద్ధి కలుగునని చెలియఁదగినది. సన్న్యాసులు ప్రణవమును 'ఓంహే' అని యుచ్చరింపవలయునని ఆ రుణికోపనిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది.

అ. ప్రాణాయామమును అభ్యసించువారికి చెమట గలుగు కాలమునం దాచరింపవలసినదానిని, తద్విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము, తద్విశేషము.

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్
దృఢతా లఘుతా వైవ తేన గాత్రస్య జాయతే.

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క శ్రమమువలనఁ గలిగిన చెమటచేత, శరీరమునందు (తైలాభ్యంగనమువలె) రుద్దవలయును. అందువలన (తోముటువలన) శరీరమునకు దృఢత్వమును, చులకనయును (జాడ్యములేమియును), కలుగుచున్నది.

అ. ఇక ఆభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను పాలు మొదలగు వానిని గ్రహించు నియమములను చెప్పచున్నారు.

యోగియొక్క నిత్యభోజననిర్ధారణము.

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్త్రం క్షీరాభ్యభోజనమ్

తతోఽభ్యాసే దృణీభూతే నతాదృష్టియమగ్రహః.

౧౪

తా. ఆభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువానితోఁగూడిన భోజనము శ్లాఘనీయమైనది. కావున, ఆభ్యాసము దృఢమైనకాలము నందును అట్టి నియమమును గైకొనవలయును.

వి. కేవలకుంభకము సిద్ధించినప్పుడు ఆభ్యాసము దృఢమగుచున్నది.

అ. సింహాదివృగములను క్రమక్రమముగా వశ్యమచేయురీతిగా, ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా వశ్యమచేయవలయునే గాని, శీఘ్రముగ చేయరాదనుచున్నారు.

ప్రాణాయామ మంద వేగ ఫలనిరూపణము.

శ్లో. యథా సింహాగజో వ్యాఘ్రో భవే ద్వశ్యః శస్త్రశ్శస్త్రైః

తద్దైవ సేవితో వాయు రన్యథా హన్తి సాధకమ్.

౧౫

తా. సింగము ఏనుఁగు పులి మొదలగునవి యెట్లు మెల్లమెల్లగా వశ్యమగుచున్నవో, అట్లు ఆభ్యాసించుచు వాయువును మెల్ల మెల్లగా) వశపడును. అట్లుగాక శీఘ్రముగ చేసినయెడల అది సింగము మొదలగువానివలె ఆభ్యాసాని చంపును.

అ. ప్రాణాయామముయొక్క యుక్తాయుక్త ఫలమును చెప్పచున్నారు.

ప్రాణాయామ యుక్తాయుక్త ఫలము.

శ్లో. ప్రాణాయామాది యుక్తేన సర్వరోగ క్షయోభవేత్

అయుక్తా భ్యాసయోగేన సర్వరోగ సముద్భవః.

౧౬

తా. యుక్తమైన ప్రాణాయామము వలన సకల రోగములును నశించును. అయుక్తమైన ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సకల రోగములును గలుగును.

వి. ఆహారము మొదలగు యుక్తిపూర్వకమును, జాలంధరాదిబంధము వైన యుక్తితోడను, గూడినట్టిదియు వైన ప్రాణాయామము, యుక్త మనఁబడును.

అ. అయుక్త ప్రాణాయామమువలనఁ గలుగు రోగములను చెప్పచున్నారు.

అయుక్తప్రాణాయామ ఫలము.

శ్లో. హిక్మా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కణ్ఠాక్షి వేదనాః

భవన్తి వివిధా రోగాః పఠనస్య ప్రకోపతః.

౧౭

తా. ఎక్కిళ్లు, క్యాసము, కాసము, తలనొప్పి, చెవి నొప్పి, కన్నొప్పి, అను నీ మొదలగు అనేక రోగములు వాయుప్రకోపమువలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. నానావిధరోగము లనుటచే జ్వరాది (సకల) రోగములును కలుగునని గ్రహింపవలయును.

అ. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన సకల రోగములను నివర్తించుటకు ఊహాయమును చెప్పచున్నారు.

వాయుప్రకోపనివృత్త్యుపాయము.

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తంచ పూరయేత్
యుక్తం యుక్తంచ బస్త్రియా దేవం సిద్ధి మవాప్నుయాత్. ౧౮

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా విడవ వలయును. (అనగా రేచించునప్పుడు మెల్ల మెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపకూడదు.) యుక్తము యుక్తముగా (అల్పమును అధికమునులేక) పూరింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా (బాలంధగబంధము మొదలగువానితోఁ గూడినదిగా) కుంభింప వలయును. ఇట్లు అభ్యసించుటవలన హఠసిద్ధిని బొందును.

అ. రెండు శ్లోకములచేత యుక్తప్రాణాయామమును అభ్యసించుట వలనఁ గల్గు నాడీ శుద్ధిలక్షణమును, తత్ప్రయోజనమును చెప్పచున్నారు.

యుక్తప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

శ్లో. యదాతు నాడీ శుద్ధిస్సన్య త్తథా చిహ్నాని బాహ్యతః
కాయస్య కృశతా కాన్తి స్తదా జాయేత నిశ్చితమ్. ౧౯

తా. ఏకాలమునందు నాడులకు శుద్ధికలుగుచున్నచో, ఆకాలమునందు బాహ్యదిహ్నములు (లక్షణములు) కలుగుచున్నవి. దేహముయొక్క కృశత్వమును (చులకనయును) కాన్తియును నిశ్చయముగనే కలుగుచున్నవి.

వి. తథా (అట్లే) అనుటచేత ఆంతరచిహ్నములును గలుగుచున్నవి.

శ్లో. యథేష్ట ధారణం వాయో రసలస్య ప్రదీపనమ్.
నాదాభివృత్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్. ౨౦

తా. వాయువును పలుమాటు (ఇష్టప్రకారము) కుంభకమునందు ధరించుటయును, జఠరాగ్నియొక్క దీపనమును, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితియును, రోగరహితమును, నాడిశోధనమువలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. వాయువుయొక్క రేచక పూరక కుంభకములవలన, సకల నాడులును శుద్ధియగుకాలమునందు, లోపల సర్వకాలమును అనేక విధములైన అనానాత మనెడి నాదము ప్రవర్తించును. అని యోగసారావళియందు చెప్పబడియున్నది.

అ. మేదస్సు (క్రోవు) మొదలగునవి అధికరించి యుండునప్పుడు దానికి చేయవలసిన ఉపాయమును చెప్పుచున్నారు.

మేదాదినివారణోపాయము.

శ్లో. మేద స్తేష్ణాధికః పూర్వం మట్కర్మాణి సమాచరేత్

అన్యస్తు నాచరే త్తాని దోషాణాం సమభావతః.

౨౧

తా. మేదస్సు (క్రోవు) ను, స్తేష్ణము (కళ్లె) ను, అధికముగాఁ గలవాఁడు, ముందు గనే (ప్రాణాయామభ్యాసకాలమునకు పూర్వమే), ఇతఁ చెప్పబోవు మట్కర్మములను చక్కఁగా ఆచరింపవలయును. దోషములు (వాత, పిత్త, కఫములు) సమముగానుండుటచేత, అట్టివాఁడు (మేదస్సును, స్తేష్ణమును అధికముగ లేనివాఁడు) వానిని (అమట్కర్మములను) ఆచరింపవలసినది లేదు.

అ. మట్కర్మములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.

మట్కర్మనామములు.

శ్లో. ధౌతి ర్వస్తి ప్రథానేతి స్త్రోత్రకం నౌలికం తథా

కపాలభౌతి శ్చేతాని మట్కర్మాణి ప్రచక్షతే.

తా. ధౌతి, వస్తి, నేతి, త్రోత్రకము, నౌలికము, కపాలభౌతి, అను నీయాలును ః ర్మము లనఁబడుచున్నవి.

అ. మట్కర్మములు రహస్యమనియును, దానికి కారణమును, చెప్పుచున్నారు.

మట్కర్మరహస్య కారణము.

శ్లో. కర్మమట్క మిదం గోవ్యం ఘటశోధనకారకమ్

విచిత్ర గుణసన్ధాయి పూజ్యతే యోగిపుష్పవైః.

౨౩

తా. ఘటశోధనమును (శరీరశుద్ధిని) చేయునట్టి ధౌతి మొదలగు మట్కర్మములను రహస్యముగా నుంపఁ దగినవి. అందువలన విచిత్రగుణములను చేయఁదగిన ఈమట్కర్మము యోగి శ్రేష్ఠులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

వి. రహస్యముగ నుంపనియెడల అందఱివలనను నీమట్కర్మము చేయఁబడునట్టి దగును. ఇది యోగులచేత పూజింపఁబడునట్టిదిగా నుండుటంబట్టి రహస్యముగ నుంపవలయునని భావము. ఇందు వలన ప్రాణాయామము సిద్ధించుటచేతను, మేదస్సు స్తేష్ణము మొదలగువాని నాశము సంభవించుటచేతను, అట్లే “మట్కర్మయోగ మహ్నోతి పవనాభ్యాస తత్పరః.” ప్రాణాయామభ్యాసతత్పరుఁడు మట్కర్మమును బొందుచుఁగ్గాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండు ధౌత్యోత్తర గ్రంథమునకును, ఇట్లే స్వారస్యముండుటచేతను, ఇవియే మట్కర్మముయొక్క ముఖ్యఫల మనుటను నూచింపఁబడెను.

అ. ఇతఁ మట్కర్మములను, తత్ఫలములను క్రమముగా నుపదేశింప నెంచి, ధౌతి కర్మమును వక్కాణించుచున్నారు.

ధాతి కర్మము.

శ్లో. చతురజ్జుల విస్తారం హస్తపఞ్చ దశాయతమ్
గురూపదిప్త మార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శవైర్గ్రసేత్. ౨౮
పునః ప్రత్యాహరే చైత్ర దుదితం ధాతికర్మతః

తా. నాలు గంగులముల పెడల్పును, పనునై దంగులముల నిడివియును గల (కొంచెము ఉష్ణమైనజలమున తడిపిన) తడిబట్టను గురువుచే నుపదేశింపబడిన ప్రకారముగ మెల్ల మెల్లగను కొంచెము కొంచెముగను మ్రింగుట ధాతికర్మ మనబడును.

వి. ధాతి కర్మకుఁ దగిన వస్త్రము నాలుగు లేక ఆఱంగులముల పెడల్పును, ఎనిమిదిలేక పదునాఱుమూరల నిడివియునుగా నుండవలయునని కొందఱును, ఇరువది లేక పదునేనుమూరల నిడివియును, నాలుగుక్రేళ్ల పెడల్పునుగా నుండవలయునని కొందఱును చెప్పెదరు. ఈ ధాతి క్రియకు మిక్కిలి సన్నని బట్టయే కావలయును. మొదటిదినము ఒకమూరయిను, రెండవదినము రెండుమూరలును, మూడవదినము మూడు మూరలును, ఇట్లుగా దినదినము ఒక్కొక్కమూరవంతున అధికముగా మ్రింగవలయును. వస్త్రముకొనను ముందటిపండ్లచే కఱచుకొని నాలికర్మముచేత కడుపునందుండు గుడ్డను చక్కగా జాడించి, మఱల మెల్లగా ధైర్యముతో, బైటికి తీయవల యును. దీనిని ధాతికర్మ మని సిద్ధులు చెప్పుచున్నారు.

(ధాతికర్మ భేదములు).

ఈ ధాతికర్మము ౧ జలధాతి, ౨ నూత్రధాతి, ౩ వస్త్రధాతి, ౪ పవనధాతి, అని నాలుగువిధములు.

(1) మిరియములను తిని కొంచెము ఉష్ణమైన ఒక చెంబునీళ్లను త్రాగి, మఱల యుక్తి చేత ఏనుగువలె ఆ త్రాగినజలమును బైటికి తీయుట జలధాతి.

(2) నూలిచేత పేనబడి పాదముమొదలు కిరస్సునఱకు పొడుగుగల దారమును నోటితో కడుపులోపలికి పోవునట్లుచేసి జాడించి బైటికితీయుట నూత్రధాతి.

(3) వస్త్రదాతి ఇదివఱకు చెప్పబడియుండు వై శ్లోక తాత్పర్యమునందును, తద్వితీహర్థ మునందును గనందగును.

(4) రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి గొంతునుచాచి కొంచెముగ నోరుతెరిచికొని, బైట నుండుగాలిని లోపల నింపి, మఱల ధైర్యముగా వెలిపుచ్చుట పవనధాతి. ఈ పవనధాతి క్రియను గోముఖాసనమున నుండి చేయదగినది.

ఆ. ధాతికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.

ధాతికర్మ ఫలము.

శ్లో. కాస శ్వాస స్లిహ కుష్ఠం కఫరోగాం శ్చ వింశతిః.
ధాతికర్మ ప్రభావేన ప్రయాన్త్యైవ న సంశయః

౨౯

తా. కాసము, కాస్యము, స్థిహము (పక్కెర గుండెకాయ ఉబ్బుటవలన గల్లురోగము), కుష్మావ్ర, ఇరువది కఫరోగములు, అనునవి ధౌతికర్మప్రభావము వలన నివృత్తియగుచున్నవి. దీనికి సంశయము లేదు.

అ. వస్త్రీకర్మముయొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

వస్త్రీ కర్మము.

శ్లో. నాభిదఘ్నజలే పాయకా న్యస్తనాళో త్కటాసనః.

౨౬

అధార కుఞ్చనం కుర్యాత్ ఘోరనం వస్త్రీకర్మ తత్

తా. బొడ్డువఱకు నీళ్లుగల (ఏఱు, నడబావి మొదలగు) చోట్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును (గొట్టిమును) ప్రవేశింపఁజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి, జలమును లోపల ప్రవేశించు నట్లుగా అధార (గుద) మును సంకుచితము చేయ (మూయ)వలయును. తర్వాత లోపలపోయిన నీటిని నౌలికర్మముచేత బాడించి బైట విడువవలయును.

వి. సైన చెప్పినట్లు ఉత్కటాసనమున నుండిగాని, గోమూఖాసనమున నుండిగాని, అపాన ద్వారముచేత జలమును కొంచెము కొంచెముగా మీదికి గ్రహింపవలయును. ఆ తర్వాత స్వస్తి కాసనస్థుడై యుండి ఆ జలమును చక్కఁగా గ్రహించి, నాభికి మీద హృదయమువఱకు పోవు నట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తి కముననుండి నైకి పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్త్రీ స్వస్తికములవలన కడుపు నంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కఁగా వ్యాపించునట్లు చేయుటవలన (నౌలికర్మమువలన) ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును, ప్రేగులయందును నుండు పక్ష్యమైనవియును, పక్ష్యము కానివియును, బిరుసైనవియును, మెత్తనైనవియును నగు వలములను జీలకొట్టి, మఱల వేగము లేక క్రమముగా బైట విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసిన వస్త్రమువలె పరిశుద్ధము గను దోషరహితముగను నగును. ఈ వస్త్రీకర్మము జలవస్త్రీ యనియు, వాయువస్త్రీ యనియు, రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట జలవస్త్రీ. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట వాయువస్త్రీ. ఈ వస్త్రీకర్మమునకు గోమూఖాసనమే శ్రేష్ఠమయిన దని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

ఇచ్చట నాళము అనునది వెదురు కోవి. అయినను కొందఱు యోగులు చిన్నదియును, మనువుగలిగినదియు నగు ఏనాళము నైనను గ్రహింపనగు ననెదరు. ఈ నాళము చిటికెనవ్రేలు దూరునంతటి ద్వారము గలదిగను, అఱుగులముల నిడివిగలదిగను నుండవలయును. ఇట్టి నాళ మును గుదమునందు నాలుగంగులములు పోవునట్లుచేసి, రెండంగులములు బైటనుండునట్లు చేయ వలయును. మఱియు ధౌతికర్మము, వస్త్రీకర్మము, అను నీరెంటిని భోజనాత్పార్వమే చేయవల యును. ఆ తర్వాత ఎంతమాత్రమును ఆలస్యములేక భోజనము చేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచే వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి, జలమంగు నిలిచి కొని, గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింపఁ జేయకయే వస్త్రీకర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు

తా. కాసము, క్వాసము, స్థిహము (పక్కెర గుండెకాయ ఉబ్బుటవలనఁ గల్గురోగము), కుష్టువు, ఇరువది కఫరోగములు, అనునివి ధౌతికర్మప్రభావము వలన నివృత్తియగుచున్నవి. దీనికి సంశయము లేదు.

ఆ. వస్త్రీకర్మముయొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

వస్త్రీకర్మము.

శ్లో. నాభిదఘ్నజలే పాయతా న్యస్తనాభో త్కటాసనః.

.౨౬

ఆధార కుఞ్చనం కుర్యాత్ క్షౌలనం వస్త్రీకర్మ తత్

తా. బొడ్డుపఱకు నీళ్లుగల (ఏలు, నడబావి చెందలగు) చోట్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును (గొట్టమును) ప్రవేశింపఁజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి, జలమును లోపల ప్రవేశించు నట్లుగా ఆధార (గుద) మును సంకుచితము చేయ (మూయు)వలయును. తర్వాత లోపలపోయిన నీటిని నౌలికర్మముచేత బాడించి బైట విడువవలయును.

వి. సైన చెప్పినట్లు ఉత్కటాసనమున నుండిగాని, గోముఖాసనమున నుండిగాని, అపాన ద్వారముచేత జలమును కొంచెము కొంచెముగా మీదికి గ్రహింపవలయును. ఆ తర్వాత స్వస్తి కాసనస్థుడై యుండి ఆ జలమును చక్కఁగా గ్రహించి, నాభికి మీద వృద్ధయమువఱకు పోవు నట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తి కముననుండి నైకి పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్త్రీ స్వస్తికములవలన కడుపు నంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కఁగా వ్యాపించునట్లు చేయుటవలన (నౌలికర్మమువలన) ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును, ప్రేగులయందును నుండు పక్వమైనవియును, పక్వము కానివియును, బిరుసైనవియును, మెత్తనైనవియును నగు మలములను జీలకొట్టి, మఱల వేగము లేక క్రమముగా బైట విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసిన వస్త్రమువలె పరిశుద్ధము గను దోషరహితముగను నగును. ఈ వస్త్రీకర్మము జలవస్త్రీ యనియు, వాయువస్త్రీ యనియు, రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట జలవస్త్రీ. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట వాయువస్త్రీ. ఈ వస్త్రీకర్మమునకు గోముఖాసనమే శ్రేష్ఠమయిన దని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

ఇచ్చట నాళము అనునది వెదురు కోవి. అయినను కొందఱు యోగులు చిన్నదియును, నునుపుగలిగినదియు నగు ఏనాళము నైనను గ్రహింపనగు ననెదరు. ఈ నాళము చిటికెనప్రేలు దూరునంతటి ద్వారము గలదిగను, ఆఱంగులముల నిడివిగలదిగను నుండవలయును. ఇట్టి నాళ మును గుదమునందు నాలుగంగులములు పోవునట్లుచేసి, రెండంగులములు బైటనుండునట్లు చేయ వలయును. మఱియు ధౌతికర్మము, వస్త్రీకర్మము, అను నీరెంటిని భోజనాత్పూర్వమే చేయవల యును. ఆ తర్వాత ఎంతమాత్రమును ఆలస్యములేక భోజనము చేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచే వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి, జలమందు నిలిచి కొని, గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింపఁ జేయకయే వస్త్రీకర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు

చేయునప్పుడు జలమంతయు బైటికి రాదు. దీనివలన అవేకరోగములు కలుగును. ఇట్లు వస్త్రీకర్మము చేయవచ్చు నని ఏ యోగవేత్తయును చెప్పలేదు. స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు చెప్పినచోప్పుననే, గుదవందు నాశమును ప్రయోగించి, వస్త్రీకర్మమును చేయవలయును. ఇదియే సకల యోగులయొక్క సమ్మతియు.

అ. వస్త్రీకర్మప్రభావమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పచున్నారు.

వస్త్రీకర్మ ఫలము.

శ్లో. గుల్మస్త్రిసహదరం చాపి వాతపిత్త కఫోద్భవాః.

౨౭

వస్త్రీకర్మ ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః

తా. గుల్మమును, స్త్రీహమును, జలోదరమును, వాత పిత్త క్లేమములవలన కలుగు సకల రోగములును, వస్త్రీకర్మ మహిమవలన నివృత్తియగుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్విన్ద్రియాంతః కరణప్రసాదం దద్యాచ్చ కాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్

అశేషదోషాపచయం నిహన్యా దభ్యస్యమానం జలవస్త్రీకర్మ. ౨౮

తా. జలమునందుండి అనుష్ఠింపబడునట్టి వస్త్రీకర్మమువలన రసము, చర్మము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, నజ్జ, శుక్లము అను ధాతువులును, శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అను జ్ఞానేంద్రియములును, వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు, ఉపస్థము అను కర్మేంద్రియములును, ఋ నస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అను అంతఃకరణ చతుష్టయముయొక్క ప్రసాదమును, కాంతియును, జతరాగ్నివృద్ధియును బొందును. వాత పిత్త కఫము లనెడి దోషములయొక్క వృద్ధిక్షయములును నశించును. (దోషములయొక్క సమత్వస్థితియైన ఆరోగ్యమును కలగఁజేయుచున్నదని భావము).

బి. పరితాపము, విక్షేపము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము, (ఇష్టము) మొదలగు రాజస తామస ధర్మములు నివృత్తియగును. శుఖము, ప్రకాశము, లాఘవము (బరువులేమి) మొదలగు సాత్వికధర్మములు వృద్ధియగును. ఈ సాత్విక ధర్మవృద్ధి (ఆవిర్భావము) ప్రసాద మనఁబడును. తీయ చనుట ఉపలక్షణముచే గ్రహింపఁబడినది.

అ. నేతికర్మ లక్షణమును జెప్పచున్నారు.

నేతి కర్మము.

శ్లో. సూత్రం వితస్తి సున్నిగ్ధం నాసానాశే ప్రవేశయేత్

ముఖాన్నిర్గమయే చైచ్చపా నేతి సిద్ధే ర్నిగదత్యే.

౨౯

తా. ఒక జేనెడు పొడుగుగలదియును, ముళ్ళు మొదలగునవి లేనివియు, నగు సూత్రమును నాసికాద్వారమునందు ప్రవేశింపఁజేసి, నోటితో తీయవలయును. ఇది నేతికర్మమని సిద్ధి లచే చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. ఇచ్చట జేసెడు అను ఉపలక్షణము అధికమునకును నగును. ఎలకతోకవలె నుండు అణుజేసల దారమును గైకొనవలయు నని హతరత్నావళియందు చెప్పబడి యున్నది. ఈ దారము తొమ్మిది, పది, లేక పదునైదు పురులుగా పేనబడి దృఢముగా నుండునట్లు చేసికొనవలయును. నూత్రముయొక్క కొనను ఒక నాసికా ద్వారమునందు పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారమును ప్రేలిచే నదిమి, పూరకము చేయవలయును. మఱి నోటితో రేచింపవలయును. అప్పుడప్పుడు ఇట్లు చేయుటవలన, నోటికి నూత్రముయొక్క కొనవచ్చును. ఆ నూత్రముయొక్క కొనను, నాసికకు బైటనుండు నూత్రముయొక్క కొనను, పట్టుకొని మెల్లగా చాలవము (కందలింప) చేయవలయును.

చకారము వలన ఒక నాసికాద్వారమునందు దారమును పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారముతో వెలిపుచ్చవలయు ననియు చెప్పబడిన అనగా, ఒక నాసికాద్వారమునందు దారము కొనను పోనిచ్చి, వేటొక నాసికాద్వారమును ప్రేలితో నదిమి పూరకముచేయ (లాగ) వలయును. తర్వాత, తక్కిన నాసికాద్వారముతో రేచింప (వెలిపుచ్చ) వలయును. అప్పు డప్పు డిట్లు చేయుటవలన, తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి నూత్రముయొక్క కొన బైటికి వచ్చుచున్నది. దానిని మునుపటివలె చాలవము చేయవలయును. ఇదియును పలుమాలు చేయగా ఒక మాలు సిద్ధించును.

అ. నేతికర్మముయొక్క విశేషమును వక్కాణించుచున్నారు.

నేతికర్మ ఫలము.

శ్లో. కపాలశోధినీ చైవ దివ్యదృష్టి ప్రదాయినీ

జత్రూర్ధ్వజాత రోగాఘం నేతి రాశు నిహన్తి చ.

30

తా. నేతికర్మము కపాలశుద్ధిని చేయును. దివ్యమైన దృష్టిని యిచ్చును. భుజములకు మోడిభాగమునందు కలుగు వ్యాధులు కీఘ్రిముగా నివృత్తియగును.

వి. మొదటి చకారము నాసికాద్వారములు శుద్ధియగు ననియును, రెండవ చకారము పాదతూరణార్థ మనియును గ్రహింపవలయును.

అ. త్రాటకకర్మ లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

త్రాటక కర్మము.

శ్లో. నిరీక్షే నిశ్చలదృశా సూక్ష్మ లక్ష్యం సమాహితః

అశ్రుసంపాత పర్యస్త మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్.

31

తా. ఏకాగ్రచిత్తుడై నిశ్చలమైన దృష్టి (మాత్ర) చేత సూక్ష్మమైన లక్ష్యమును కన్నీరు ప్రవించు (కారు) వఱకును, చూడవలయును. ఇది త్రాటక మని మత్స్యేనాదాది ఆచార్యులచే జెప్పబడుచున్నది.

వి. ప్రాతఃకాలమునందు లేచి, ముఖాసనస్థుడై యుండి, కన్నులను తెఱచికొని త్రాటకము నొకటిని మాత్రమే ఆభ్యసించ వలయును. మిగుల నిర్మల మైన ఆ లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును నేత్రమును స్థిరత్వమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యదీక్షను చేసి, కొంచెము సేపు కనులుమూసి, తర్వాత తటాలున తెఱచి, ఎదురుగా నిర్మల మైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుడై సూర్యబింబము తోచువఱకును చూడవలయును. దీనివలన మిగుల నిర్మల మైన దృష్టి కలుగును. ఈ త్రాటకము నాసికయొక్క కొనయందు సిద్ధించు నేని సాధకునకు ఒక త్పాతకాలమున సకలవ్యాధులును నివృత్తి యగును. భూమధ్యమందు నిల్చి సదా ఆభ్యసించు చుండిన యెడల భేదరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును కలుగును. దీనివలన శిరోకమలమందు వాయువును హృదయమును యథారీతిగా చక్కబడును. త్రాటకముయొక్క దృఢాభ్యాసమువలన కూర్మవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, చాలనమువలన సమానవాయు ప్రాణవాయువులును జయింపబడుచున్నవి.

అ. త్రాటక కర్మముయొక్క ప్రభావమును జెప్పచున్నారు.

త్రాటకకర్మ ఫలము.

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తద్వ్యాదీనాం కపాటకమ్
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథా హాటక పేటకమ్.

32

తా. త్రాటక కర్మము నేత్రరోగములను నివృత్తిచేయును. తండ్రి మొదలగు వ్యాధులను పోగొట్టును. బంగారము నుంచుయుండు పెట్టెను దాచి యుంచునట్లుగా, ఈ త్రాటకమును ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంచవలయును.

వి. నిద్రకు ముందుగా వచ్చునట్టి సోమరితన మైన తామసవృత్తి తండ్రి అనబడును.

అ. నాలికర్మము యొక్క లక్షణమును బోధించు చున్నారు.

నాలికర్మము.

శ్లో. అమద్వావర్తవేగేన తున్దం సవ్యాపసవ్యతః
నతాం సో భ్రామయే దోషా నాలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే.

33

తా. భుజములను వంచుకొని, కడుపును తుడిచుకొను ఎడమప్రక్కగాను నీటిసుడివలె అతివేగముగా చుట్టవలయును. ఇది సిద్ధులవలన నాలికర్మ మని చెప్పబడుచున్నది.

వి. నాలికర్మము బాహ్య మనియును; ఆంతర మనియును, రెండు విధములు. బాహ్య నాలి మైన చెప్పబడెను. ఆంతరనాలి యనగా:— ఇదానాడిచేత వేగముగా చుట్టి, అట్లే పింగళానాడిచేతను చుట్టి, ఆ మీద ఆ రెంటిచేతను చుట్టవలయును. అని హతరత్నావళియందు శ్రీనివాస యోగీంద్రులు ఈ ఆంతరనాలి తమచే చెప్పబడినదని చెప్పియున్నారు. నాలికర్మమును స్వస్థికాసనమున నుండి చేయవలయును.

అ. నాలికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును ఉపదేశించుచున్నారు.

నాలికర్మ ఫలము.

శ్లో. మద్దాగ్ని సస్థిపన పాచనాది సన్తాపికానన్దకరీ సదైవ
అశేషదోషామయశోషణీ చ హతక్రియామూలిరియం చ నౌలిః. 38

తా. ఈ నాలికర్మము అగ్నిపందమును పోగొట్టును జఠరాగ్నిని చక్కగా వృద్ధిచేయును) జీర్ణము మొదలగువానిని చేయును. సదా ఆనందము నొసంగును. (వాతాది) సకల రోగములు నశించును. (ధాతి, వస్తి, అను నీరెంటికిని ఈ కర్మము కావలసి యుండుటచేత) ఇది హాత క్రియలకు కిరీటుమువలె శ్రేష్ఠమయి యున్నది.

వి. ఆదిశబ్దము చేత మలశుద్ధి మొదలగునవియును చేయు నని గ్రహింపఁ దగినది.

అ. కపాలభాతియొక్క లక్షణమును వసించుచున్నారు.

కపాలభాతి.

శ్లో. భస్త్రాన ల్లోహకారస్య రేచ పూరా ససంభ్రమా
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషా విశోషిణీ. 39

తా. కరమలవాని తిత్తివలె జేగముతోఁగూడిన రేచక పూరకములు చేయుట కపాలభాతి యుపబడును. అది (20) కఫదోషములను పోగొట్టును.

వి. “కఫరోగా శ్చ విశతః” కఫరోగములు 20 అని నిదానమునందు చెప్పబడి యున్నది.

అ. మట్కర్మములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారము లైనవి యని చెప్పుచున్నారు

మట్కర్మ ప్రయోజనము.

శ్లో. మట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్య కఫదోషమలాదికః
ప్రాణాయామం తతః కుర్యా దనాయాసేన సిద్ధ్యతి. 3౬

తా. ధాతి మొదలగు మట్కర్మముల వలన స్థూలస్థితియును, కఫదోషము మొదలగు మలములును, నివృత్తి యైనవి; ప్రాణాయామము చేయవలయును. అందువలన (మట్కర్మ పూర్వక మైన ప్రాణాయామము వలన) యోగము కష్టములేక సిద్ధించుచున్నది.

వి. ఆదిశబ్దముచేత పిత్తాదులు నివృత్తి యైనవి; అని గ్రహింపఁ దగినది. మట్కర్మము చేయని యెడల, ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమము గలుగునని తెలియ వలయును.

[శ్రీస్వాత్మా రామయోగీంద్రులు కొన్ని కర్మములను చెప్పలేదు. వానిని, హతరత్నావళి యందుండి అభ్యాసకుల సాధనము కొఱ కిచ్చట చెప్పబడుచున్నది.]

(చక్రి కర్మము.)

‘‘చందుచేతుల నడిమిచేళ్లయందలి గోళ్లను తీసివైచి, అగపె నూనెలో నైనను, నేతిలో నైనను ముంచి, గుదద్వారమునకు లోపల పోవునట్లు చేసి, మెల్లగా వాయువును చూచుచు

వఱకును లాగి, గుదము వెడలవగునట్లు మూడు నాలుగు మాటులు చక్కగా చుట్టి (తిరుగు నట్లుగా చేయ) వలయును. ఇట్లు అక్షరార్థాదిదోషములు నివృత్తియగునంతదాక చేయవలయును. ఇది చక్రికర్మ మనబడును.

(చక్రికర్మ ఫలము.)

ఈ చక్రికర్మము వలన ప్రేగులయందు నిలిచియుండు కంఠుగల దుర్మలములు వెలియగును. మూలచక్రము విస్తార మగును. శూల, గుల్మము, మొదలగు రోగములు నాశ మగును దీపనము కలుగును. దీనికి సంశయము లేదు.

(కిలికర్మము.)

మాపుడు ప్రేలితోను నడిమిప్రేలితోను చిలునాలుకను (కొండనాలుకను) పట్టి అప్పుడ ప్పడు అదుముట కిలికర్మము.

(కిలికర్మ ఫలము.)

ఈ కిలికర్మము వలన సంఘలయం దంటియుండు కఫదోషములు నివృత్తియగును. వజ్రోలి, శంఖప్రక్షాళనము, మొదలగు నవియును, ఈ క్రియతోఁ జేరిన మని చెప్పెదరు.

(వజ్రోలి.)

లింగద్వారముచేత జలము మొదలగు వానిని లోపల గ్రహించి విడుచుట వజ్రోలి యనబడును. (తృతీయోపదేశమునందు గనందగును.)

(శబ్దప్రక్షాళనము.)

నోటితో జలమును త్రాగి, మూలద్వారముతో (గుదముతో) వెలిపుచ్చుట శంఖప్రక్షాళన మనబడును. మఱికొందఱు నాసికాద్వారము వలన జలమును గ్రహించి, నోటితో వెలిపుచ్చుట శంఖప్రక్షాళన మని చెప్పెదరు. ఇంకను గొందఱు ముక్కుయొక్క ఒకద్వారముతో జలమును పీల్చి, వేటొకద్వారముతో విడుచుట శంఖప్రక్షాళన మనిచెప్పెదరు.

(శబ్దప్రక్షాళన ఫలము.)

ఈ శంఖప్రక్షాళనమువలన కఫ పిత్తములు నశించును.

వి. ఈ కర్మముల యందు భాతి మొదలగు మట్కర్మములును, లేక అష్టకర్మములును, యోగమునకు పూర్వమున ప్రయోజన మొసంగునవిగా నున్నవి. వీర్యస్థానమును శోధించు నిమిత్తము వజ్రోలియును; సమాధికాలమునందు వి శేషించియుండు మలమును నివృత్తి చేసికొని చాలకాలమునఱకు సమాధియందు స్థిరముగా నుండునిమిత్తము శంఖ ప్రక్షాళనమును; కుంభకవృద్ధినిమిత్తము కపాలభాతియును కావలయును.

ఆ. మతభేదము చేత మట్కర్మమువలన ప్రయోజనము లేదనుటను చెప్పుచున్నారు.

మట్కర్మలాభాఽ లాభ విచారము.

శ్లో. ప్రాణాయామై రేవ సర్వే ప్రశుష్క్యన్తి మలా ఇతి

అచార్యాణాం తు కేషాం చిదన్యత్కర్మ స సమృతమ్.

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములను నివృత్తించుచున్న వనెడు హేతువుచేత, (యాజ్ఞవల్క్యుడి) ఆచార్యులు కొందఱకు, (ప్రాణాయామమునకు) అన్యమైన పట్కర్కములు సమ్యక్తము లేదు.

వి. “ఆదిసోతి చ కాస్తార్థ మచారే స్థాపయత్కృపి, స్వయ మాచరతే యస్మాదాచార్య త్తేన కథ్యతే.” కాస్తార్థములను ప్రకటనముచేసి, లోకులను కాస్త్రమునందు చెప్పిన ఆచారము నందుండునట్లు కావించి, తానును ఆప్రకారమే నడుచుకొనుటవలన ఆచార్యు లనబడుచున్నారు అని వాయుపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది.

ఆ. పట్కర్కలక్షణమును వదించి, యిపుడు గజకరణిని చెప్పచున్నారు.

గజకరణి.

శ్లో. ఉదరగతపదార్థ ముద్వమన్తి పవన మపాన ముదీర్య కణ్ఠనాథే
క్రమపరిచయవశ్య నాడిచక్రా గజకరణీతి నిగద్యతే హతజ్ఞైః. 3౮

తా. యోగులు అపాన వాయువును కంఠవాళమునందు లేపి, భుజించిన అన్నమును పానముచేసిన జలమును, వాంతి చేయుచున్నారు. క్రమముగా అభ్యసించుటవలన నాడిచక్రములు స్వాధీన మగును. ఈ క్రియ హతయోగము తెలిసినవారిచే గజకరణి యని చెప్పబడుచున్నది.

వి. “క్రమపరిచయవశ్య నాడిమార్గః” అని కొందఱు పఠించెదరు. ఈ పాఠముయొక్క తాత్పర్యము:—“క్రమముగా అభ్యసించుటవలన చేనియందు శంఖినీనాడియొక్క మార్గము కంఠము వఱకును వశమగుచున్నదో అట్టి ఈ క్రియ” అని తెలియదగినది.

క్రమముగా అభ్యసించుట యనఁగా:— ముందు ఉత్కృటాసనమున సమశరీరముతో నుండి, నాలికగృచేత అగ్నిని ప్రజ్వలింపఁ జేసి, కంఠమును అపానమును లేపునట్టి మార్గము చేసి, మున్ను గ్రహించిన (లోపలికిఁగొన్న) అన్నపానములను వాంతి చేయవలయును. అనఁగా, ఉత్కృటాసనస్థుఁడైయుండి చేతులనుమాసి మోఁకాళ్లమీఁద చక్కఁగా నుంచి, ఆవల వాయువు ను మీఁదికి లాగి, వేగముగా గ్రహించిన అన్న పానములను కక్క వలయును. ఒకసమయము లోనికిఁగొన్న అన్నపానములు రాయెడల, అప్పుడువంగిన కటిప్రదేశమును లేపి అనఁగా సాధారణముగా వంగి, మోఁకాళ్లను రెండు ముంజేతులతో పట్టుకొని, మునుపటివలె వాంతి చేయవలయును. ఇదే గజకరణి అభ్యసించు క్రమ మని తెలియఁ దగినది.

ఆ. సర్వోత్తములచే అభ్యసంపఁ బడినదియును, విశేష ప్రయోజనము గలదియు నగు ప్రాణాయామమును అవశ్యముగా అభ్యసంప వలయు నని నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామాభ్యాసావశ్యకము.

శ్లో. బ్రహ్మాదయోఽపి త్రిదశాః పవనాభ్యాస తత్పరాః

అభూవన్నస్తకభయాత్తస్మాత్ప్రపనమభ్యసేత్

౩౯

తా. బ్రహ్మాదిదేవతలును, యమునిభయమువలన చేచక పూరక కుంభక భేదమనెడి భిన్న ప్రాణాయామానుష్ఠానమునందు తత్పరులైయుండిరి. కనుక, ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలయును.

వి. బ్రహ్మాదులును అభ్యసించినా రనుటవలన, సకలమైనవారును అభ్యసించవలయునని సిద్ధించుచున్నది. స్వల్పకాలభయమువలన బ్రహ్మదేవుడు ప్రాణాయామమును అభ్యసించినాడనియును, కాబట్టి యోగులును మనులును ప్రాణాయామము చేయవలయుననియును, యోగచూడామణ్యునివత్తునందు చెప్పబడియున్నది. నానావిధయోగములు ప్రాణాయామమువలన సిద్ధించుచున్నదనియును, ప్రాణాయామము లేని సకల యోగములును నిష్ఫలమనియును, రాజస్విద్యారాజయోగమునందు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరుద్దేహీ యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్

యావద్దృష్టి ర్భ్రూవోర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః.

౪౦

తా. ఎంతకాలమువఱకు ప్రాణవాయువు శరీరమునందు కట్టుకుడి (భ్యాస ఉచ్ఛ్వాస క్రియలు లేనివై)యున్నదో, ఎంతకాలము అంతఃకరణము వ్యాకులములేక (ఏకాగ్రముగా)నుండునో, ఎంతదాక కర్మాచర్యమునందు దృష్టి (అంతఃకరణవృద్ధి)యున్నదో, అంత కాలము వఱకును యమునివలని భయమేది? అనగా ఒకప్పుడును లేదు.

వి. “భాద్యతే నచ కాలేన భాద్యతేనచ కర్మణా, సాద్యతేన స కేనాపి యోగీయూక్తః సమాధినా.” సమాధితోఁగూడిన యోగి యైనవాఁడు కాలనిచే మ్రొంగ బడఁడు. కర్మముచే భాధింపఁ బడఁడు. దేనిచేతను సాధింపబడఁడు. అని చెప్పఁబడును. ఇందువలన స్వాధీనము కలవాఁ డగుచున్నాడని భావము. ఇచ్చట దృష్టి యనుశబ్దము జ్ఞానసామాన్యము.

శ్లో. విధివ త్రాణసంయోమైః నాడీచక్రే విశోధితే

సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖాద్విశతి మారుతః.

౪౧

తా. ఆసనము, జాలంధరబంధము, మొదలగు విధితోఁగూడిన ప్రాణాయామమువలన, నాడీసమాహములు నిర్మలములై నయెడల, వాయువు ఇడాపింగళలకు మధ్యమందుండు సుషుమ్నా నాడీ ముఖమును (మర్దమును) తెఱచికొని ఆనాయాసముగా సుషుమ్నలో ప్రవేశించును.

శ్లో. మారుతో మధ్యసంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే

యోమనః సుస్థిరీభావః సై వాఽవస్థా మనోన్మనీ.

౪౨

తా. స్రాణవాయువు సుషుమ్న మధ్యయందు శిరసు పర్యంతము చక్కగా ప్రవేశించు నేని, అప్పుడు మనోస్థిరత్వము (ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము) కలుగుచున్నది. మన స్సుయొక్క స్థిరత్వ మెదియో, అదియే మనోన్మని అవస్థ యనఁబడును.

వి. మనోన్మని అను శబ్దము ఉన్మనియొక్క పర్యాయ నామము. ఈ విషయమును చతు స్థోపదేశము 4 వ శ్లోకమునందు చెప్పఁబడును.

అ. విచిత్రమైన కుంభకములయందు ప్రవృత్తిని కలుగఁజేయుట కొఱకు, వానియొక్క ముఖ్యఫలమును, అవాస్తరఫలమును చెప్పచున్నారు.

కుమ్భక ప్రయోజనము.

శ్లో. త త్సిద్ధయే విధానజ్ఞా శ్చిత్తా కుర్వన్తి కుమ్భ కాః
విచిత్రకుమ్భకాభ్యాసాత్ విచిత్రాం సిద్ధిమాప్నుయాత్.

3

తా. కుంభ కామస్తానముయొక్క లక్షణములను దెలిసినవారు, ఆ ఉన్మన్యవస్థ సిద్ధించు నిమిత్తము, సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధ కుంభకములను చేయుచున్నారు. విచిత్ర (నానావిధ) కుంభకములయొక్క అభ్యాసమువలన విచిత్ర (అణిమాది నానావిధ విలక్షణమైన, లేక జన్మము, ఓషధి, తపము, మంత్రము, అను నిట్టివి యైన) సిద్ధిని బొందుచున్నాడు.

వి. “జన్మావధి తపో మత్రై ర్యావతీ రిహ సిద్ధయః, యోగేనాప్నోతి తాః సర్వాః సాన్ద్యై శ్లోగ గతిం వ్రజేత్.” జన్మము, బోషధము, తపము, మంత్రము అను వానిచే నిర్బోధి ఏయే సిద్ధులు కలుగుచున్నవో, అవి యన్నియును యోగముచేతఁ బొందుచున్నాడు. యోగ గతిని (యోగమువలనఁ బొందఁదగుదానిని) తక్కిన వానిచేఁ బొందఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగువానియొక్క పగుపరగాఁ బొందుచున్నాడని భావము.

అ. అష్టకుంభకములయొక్క నామములను చెప్పచున్నారు.

అష్టకుమ్భక నామములు.

శ్లో. సూర్యభేదన ముజ్జాయీ సీతారి శీతలీ తథా
భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్ఛా స్థావిసి త్యష్ట కుమ్భకాః.

౪౪

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీతారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, స్థావిసి, అని కుంభకము లెనిమిది విధములు

వి. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, శీతలి, భస్త్రిక, అను నాలుగు కుంభకములు యోగ కుండల్యుపనిషత్తునందును, యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది. ఉజ్జాయి, శీతలి, సీతారి, అను మూడు కుంభకములు శాండిల్యోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. హత రత్నావళి యందు మాత్రము వైన చెప్పిన సూర్యభేదనము మొదలు అష్టకుంభకములుగాక,

భుజగీకరణ మనెడి తొమ్మిదవ కుంభకము నొకటి చెప్పబడి యున్నది. ఎట్లన, — కంఠము చేత వాయువును పూరించి, కంఠనాళముచేతనే వాయువును రేచించుట భుజగీకరణమనంబడును.

అ. హఠసిద్ధి యందు ఆస్యసిద్ధ మైన శ్రేష్ఠమగు సకల కుంభకముల యొక్క సాధారణ యుక్తిని మూడు స్తోకములచేత చెప్పచున్నారు.

కుమ్భక యుక్తి.

శ్లో. పూరకాస్తేతు కర్తవ్యో బద్ధోజాలస్థరాభిధః

కుమ్భకాస్తే రేచకాదా కర్తవ్య స్త్రాడ్ధియానకః.

౪౧

తా. (కంఠమును సంకుచితముచేసి గడ్డమును హృదయమునందు స్థాపించుట యనెడి) జాలంధర బంధమును పూరకముచేసినతోడనే ఆలస్యము లేక చేయవలయును. ఉద్యాన బంధమును అంతమునందు (అనగా కొంచెము కుంభక ముండునప్పుడు) రేచకముయొక్క ఆదియందు (రేచించుటకుముందు) చేయవలయును.

వి. తు, శబ్దమువలన కుంభకముయొక్క ఆదియందు జాలంధరబంధము చేయవలయునని గ్రహింప వలయును. ప్రయత్న విశేషమువలన నాభిప్రదేశమును వెనుకప్రక్కగా లాగుట ఉద్యానబంధ మనబడును.

శ్లో. అధస్తా త్కుఞ్చనేనాశు కణ్ఠ సజ్జీచనే కృతే

మధ్యే వశ్చిమతానేన స్యా త్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః.

౪౨

తా. కంఠమును సంకుచితము (జాలంధరబంధము) చేయుట వలనను, వేగముగా ఆధారమును సంకుచితము (మూలబంధము) చేయుట వలనను, నాభిప్రదేశమును వెనుక ప్రక్కగా లాగుట (ఉద్యానబంధము) వలనను, (ఈ మూడు బంధములను చేయుట వలన) ప్రాణవాయువు బ్రహ్మనాడి యనెడి సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

వి. గురుముఖముగా జిహ్వబంధము చక్కగాఁ దెలియఁబడునేని, జిహ్వబంధ పూర్వక మైన జాలంధర బంధముచేతనే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అట్లుకానిచో, వాయుప్రకోపము మువలన కలుగఁదగిన ధాతుక్షయము, శరీరకృశత్వము, ముఖప్రసన్నత్వము మొదలగు సకల లక్షణములును కలుగుచున్నవి. మూలబంధ ఉద్యానబంధములు రెండును ఉపయోగము కలవి కావు. అవి రెండును, జిహ్వబంధపూర్వక మైన జాలంధరబంధముచేతనే వేరువిధముగా సిద్ధించుటవలన జిహ్వబంధమును తెలిసికొనక పోయినయెడల, ఆధారమును లాగుటయని చెప్పినచోప్పున ప్రాణాయామము చేయవలయును. ఈ బంధత్రయములను గురుముఖముగనే తెలియఁ దగినవి. మూలబంధము చక్కగా తెలియని యెడల అది అనేక రోగములను కలుగఁజేయును. ధాతుక్షయము, మాత్రబంధము, అగ్నిమందము, నాదమందము, మలబంధము (మేక పెంటికలవలె మలము బైలు వెడలుట) అను నివి కలుగునేని; మూలబంధము చక్కగా అభ్యసింపఁబడ లేదని తెలియ వలయును. వీరైన జెప్పిన ధాతుక్షయాది రోగములు కలుగని యెడల మూలబంధము చక్కగా అభ్యసింపఁబడె నని తెలియఁ దగినది.

శ్లో. అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రాణం కర్ణా దధోనయేత్

యోగీ జరా విముక్త స్సృక్ షోడశాబ్దవయో భవేత్.

౪౭

తా. అపానవాయువును నొడిగి లేపి, ఆధారమును గ్రహించుట (ఆకర్షించుట = లాగుట) చేత, ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందిభాగమునం దేయోగి కొనిపోవు చున్నాడో, ఆ యోగి (యోగాభ్యాసి) ముసలితనమునందుండి విడువబడినవాడై పదునాతేండ్ల వయస్సు గలవాఁ డగును.

వి. “పూరకాస్తే తు కర్తవ్యః” అను వానివలన (౪గో వ స్లోకము మొదలుకొని చెప్పబడిన స్లోకముల వలన) ఒక్క అర్థమే నిశ్చయింపఁ బడుచున్నది. అనినను; “పూరకాస్తేతు కర్తవ్యః” అనుట వలన (౪గో వ స్లోకమువలన) బంధములయొక్క కాలమును, “అథ స్తాత్కుచ్చినేన” అనుట వలన (౪౬ వ స్లోకము వలన) బంధములయొక్క స్వరూపమును, “అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య” అనుట వలన (౪౭ వ స్లోకమువలన) బంధములయొక్క బలమును చెప్పబడియెను. జాలంధరబంధమును మూలబంధమును చేయుటవలన, నాభిని అప్రో (వెనుక) భాగమునందు లాంగవలయు ననెడి ఉద్యానబంధము కలుగుచున్నది. కాబట్టి ఈ స్లోకమునందు ఉద్యానబంధము చెప్పబడలేదు. మూలబంధ జాలంధరబంధములను చేయుటవలన ఉద్యానబంధము తనంతట కలుగుచున్న దని భగవద్గీత ఆఱవయ్యధ్యాయ వ్యాఖ్యానమునందు జ్ఞానేశ్వరలవారు చెప్పియున్నారు.

అ. ఉద్దేశాను క్రమముగా (ఉద్దేశము = నామము మాత్రము చెప్పట) కుంభకములను చెప్పట తుద్యమించి, వానియందు ప్రథమమున చెప్పబడిన నూర్యభేదనమును, రెండు స్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.

నూర్యభేదనము.

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్వాచై వాసనం తతః

దక్షనాడ్యా సమాకృత్య బహీష్ఠం పవనం శెనైః.

౪౮

తా. [“శుచాదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః, నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలా జినకుశోత్తరమ్.” స్వభావముగా వైనను, సంస్కారముచే వైనను, పరిశుద్ధమైన స్థలము నందు, కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, అనబడువానిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకదానిని యుంచి, మిగుల పొడుగును మిగుల పొట్టివియును లేనివోట, తనకు సుఖమైన స్థిరాసనమును స్థాపించి, అని చెప్పబడిన ప్రకారము, ఏకాంతమునందు, “సుఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రీవః శిరశ్శరీరః” సుఖాసనమున నుండువాడై, శుచియై, సమమైన కంఠమును శిరమును శరీరమును గలవాడై, అని చెప్పబడిన శ్రుతిప్రకారముగా కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, వీనిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకటిని యుంచినట్టి సుఖమునెసంగు ఆసనమునందుండి (స్వస్థికము, వీరము, సిద్ధము, పద్మము మొదలగు వానిలో దేనియం దైనను, లేక ముఖ్యమైన సిద్ధాసనమున నుండియైనను) తుడి (పింగళా) నాడిచేత దేహమునకు వెలు

పలనుండు వాయువును మెల్లమెల్లగా లాగి (పూరించి), [అని క్రింది (రక్ష) శ్లోకముతో నన్వయము].

శ్లో. ఆకేశా దానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుమ్భయేత్

తతశ్చనై స్సవ్యనాడ్యా రేచయే త్పవనం శనైః.

రక్ష

తా. శిరస్సు మొదలు (కాలి) గోటువఱకును వాయువుయొక్క నిరోధము కలుగునట్లు కుంభింప వలయును. ఆ తర్వాత, మెల్ల మెల్లగా ఎడమనాడి (ఇడనాడి) చేత రేచింప నలయును.

వి. “హతాన్నిరధః ప్రాణోఽయం రోమకూశేష నిస్సరేత్, దేహం విదారయ త్యేష కుష్ఠాది జనయత్యపి. తతః ప్రత్యాపి తవ్యోఽసా క్రమేణారణ్య హస్తీవత్, వన్యోగజో గజా రిర్వాక్రమేణ మృదుతామయాత్. కరోతికాస్త్ర నిర్దేశాత్ న చ తం పరిల్ఘయేత్, తథా ప్రాణో హృదిస్థోఽయం యోగినాం క్రమయోగతః, గృహీత స్సేవ్యమానస్త్ర విస్ఫుల్భ ముప గచ్ఛతి” హతమువలన నిరోధింపబడిన ఈ ప్రాణము రోమద్వారములయందు వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపజేసి కుష్ఠరోగము మొదలగువానిని కలుగజేయును. అందువలన, దీనిని అడవి యేనుఁగువలె క్రమముగా మచ్చిక పఱచవలయును. అడవియేనుఁగు, సింగము, మొదలగునవి క్రమముగా స్వాధీనమగును. కాబట్టియే అవి నడపువాని మాటప్రకారము నడుచుకొనుచున్నవి. వానిమాటను దాటుట లేదు. ఆ ప్రకారముగానే యోగుల హృదయమునందుండు ఈ ప్రాణము క్రమయోగమువలన గ్రహించి అభ్యసింపబడినదై విశ్రాంతిని బొందుచున్నది. అను వాక్యమునకు మిరుద్ధ మగుటవలన, ప్రయత్నముచేత కుంభకము చేయవలయు నని యెచ్చట చెప్పబడి యున్న దనఁగా, ‘హతమువలన నిరోధింపబడిన ఈ ప్రాణము’ అనేది వాక్యము, బలముగను క్లిష్టముగను ప్రాణజయమును చేయుదు ననెడి బుద్ధితో ఆరంభించునట్టి అధికాభ్యాసమునందు, ఆసక్తి గలవానిని సంబంధించినదిగా నుండుటచేతను, అడవియేనుఁగువలె అను దృష్టాంతశ్రేష్ఠముచేతను అట్లు కానేరదు. ఇందువలననే సూర్యచంద్రులయొక్క అభ్యాసముచేత పూరించి, శక్తికిదగినట్లు నిరోధింపవలయు ననియును, నిరోధముచేతనే అనియును, చెప్పబడి యుండుట క్రమముగా నున్నది. కావున కుంభకము మిగుల ప్రయత్న పూర్వకముగా చేయవలయును. ఎంతకంత కుంభ కము విశేషప్రయత్నముతో చేయబడుచున్నదో, అంతకంత దానియందు గుణాధిక్యము కలుగు చున్నది. దీనియందు యోగులయొక్క అనుభవమును ప్రమాణమగును. పూరకమును వేగముగా చేసినను దోషములేదు. మెల్లగను చేయవచ్చును. రేచకమును వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును, కనుక మెల్ల మెల్లగానే చేయవలయును.

మెల్లమెల్లగా అని ద్వితీయక్రిగాఁ జెప్పటవలన, మెల్లగానే రేచింపవలయు నని యభిప్రాయము. “విస్మయే చ విపాదే చ దైన్యే చైవాదధారణే, తథా ప్రసాదనే హస్తే వాక్యమేకం ద్విత్యతే.” ఆశ్చర్యమునందును, వ్యసనమునందును, తక్కువయందును, అభయమునందును, సంతోషమునందును, ఒకవాక్యము చెట్టించి చెప్పబడు నని చెప్పబడియున్నది.

ఆ. సూర్యభేదనముయొక్క ప్రయోజనమును జెప్పచున్నారు.

సూర్యభేదన గుణము.

శ్లో. కపాలశోధనం వాత దోషఘ్నం క్రిమిదోష హృత్
పునః పున రిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమమ్.

గీ॥

తా. కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, (ఎనుబది విధములైన) వాతదోషములను నివృత్తిం
పించునదియును, కడుపునందుగల్గు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియు నగు ఈ ఉత్తమమైన
సూర్యభేదనమును మాటిమాటికిఁ జేయఁదగినది.

(యోగాభ్యాస క్రమము).

వి. “యోగాభ్యాసక్రమం వత్సే యోగినాం యోగసిద్ధయే, ఉపఃకాలే సముత్థాయ
ప్రాతఃకాలేఽధవా ఋథః. ౧. గురుం సమస్కృత్య శిరసి హృదయే స్వేష్టదేవతామ్, శౌచం
కృత్వా దస్తకుద్ధిం విదధ్యా ద్ధృస్థధారణమ్. ౨. శుచాదేశే మతే రమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం
మృదు, తత్రోపవిశ్య సంస్కృత్య మనసా గురు మీశ్వరమ్. ౩. దేశకాలా చ సంకీర్త్య సంక
ల్ప్య విధిపూర్వకమ్, “సమాధి తత్సలసిద్ధ్యర్థ మాసన పూర్వకాఽప్రాణాయామాపీఽకరిష్యే”
అనంతం ప్రణమే ద్వేన నాగేశం పీతసిద్ధయే. ౪. “మణిహారిజ త్పాణాసమాస్ర విధృత విశ్వమ్భ
రామబ్జలాయా నవ్రాయ నాగరాజాయ నమః ” తతోఽభ్యసే దాసనాని శ్రమజాతే శవాస
నమ్, అస్తే సచభ్యసే తత్తు శ్రమాఽభావేతు నాఽభ్యసేత్. ౫. కరణీం విపరీతాభ్యాం కుమ్భ
కా త్పూర్వ మభ్యసేత్, జాలధర ప్రసాదార్థం కుమ్భకా త్పూర్వయోగతః. ౬. విధాయా
చమనం కృత్వా కర్మాంగం ప్రాణసంయమమ్, యోగీంద్రా వీన్నమస్కృత్య కార్మాచ్చ శివ
వాశ్యతః. ౭. సమస్కృత్యాఽధ యోగీంద్రాఽ సఃష్యాం శ్చ వినాయకమ్, గురుం చైవాఽధ
మాం యోగీ యుంతీత సుసమాహితః. ౮. బద్ధ్యాభ్యాసే సిద్ధపీఠం కుమ్భకా బద్ధపూర్వకమ్,
ప్రథమే దశకర్తవ్యాః పంచ వృద్ధ్యా దినదినే. ౯. కార్యా అతీతపర్యంతం కుమ్భకాః సుసమా
హితైః, యోగీంద్రైః ప్రథమం కుర్యా దభ్యాసం చస్త్ర సూర్యయోగః. ౧౦. అనులోమ ప్రతిలో
మాభ్య మేతం ప్రామా ర్మనీషిణః, సూర్యభేదన మభ్యస్య బద్ధపూర్వక మేకధీః. ౧౧. ఉజ్జా
యినం తతః కుర్యా త్సిత్కారిం కీతలిం తతః, భక్త్రికాం చ సమభ్యస్య కుర్యా దన్యాస్త్రవా
పగాఽ. ౧౨. ముద్రాః సమభ్యసే ద్బుద్ధ్యా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్, తతః పద్మాసనంబద్ధా
కుర్యా న్నాదాను చిస్తనమ్. ౧౩. ఆభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణ మాద్యతః, ఆభ్యా
సా దుత్థితస్నానం కుర్యా దుష్టేన వారిణా. ౧౪. స్నాత్యా సమాపయే న్నిత్యం కర్మసంతోషత
స్సధీః, సుధ్యాపేక్షాఽపి తథాఽభ్యస్య కిచ్చే ద్విశ్రమ్య భోజనమ్. ౧౫. కుర్వీత యోగినా
పథ్య చపథ్యం న కదాచన, ఏలాం వాఽపి లవంగం వా భోజనాస్తే చ భక్షయేత్. ౧౬. కేచి
త్కర్మూర్మ మిచ్ఛన్తి తామూలం శోభనం తథా, చూర్ణేన రమీతం శస్త్రం పవనాఽభ్యాస యో
గినా. ౧౭. ఇతి చిన్తామణే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజతేనహి, కేచిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః
తోష్ణ హేతునా. ౧౮. భోజనాఽనంతరం కుర్యాత్ మోక్షశాస్త్రాఽప లోకనమ్, పురాణ

శ్రవణం వాఽపి నామసంకీర్తనం విభోః ౧౯. సాయం సన్ధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వన
వభ్యసేత్, యదా త్రిపుటికా కేహో దినసోఽభ్యాస ముచరేత్. ౨౦. అభ్యాసాఽనంతరం
కార్యా సాయంసన్ధ్యా సదా బుధైః, అర్ధరాత్రే హతాభ్యాసం వివధ్యా త్సాన్వితం ద్యమి. ౨౧.
విపరీతాం తు కరణీం సాయంకాలార్ధ రాత్రయోః, నాభ్యసే ద్దోషజనా దూర్ధ్వం యతః సా
న ప్రశస్యతే. ౨౨.

యోగులకు యోగము సిద్ధించుకొనుటకు యోగాభ్యాస క్రమమును చెప్పచున్నాఁడను:—
విశేషి యైనవాఁడు ఉపశాంతమునందు (అరుణోదయమునకు ముందు) గాని, లేక ప్రాతః
(అరుణోదయ) కాలమునందు గాని లేచి, (౧) ఇష్టదేవతయైన గురువును హృదయమున ధ్యానించి
నమస్కరించి, శౌచమును దంతశుద్ధియును చేసికొని, విభూతిధారణము చేయవలయును. (౨)
శుద్ధమైన ప్రదేశమున మనోవారమైన మతమునందు మృదువైన క్రొందఱు బూరుగుదూది మొద
లగువానితోఁ జేయఁబడిన ఆసనము లెనదరు. ఆసనమును పఱిచి, దానిమీదఁ గూర్చుండి గురు
వును, ఈశ్వరుని, మనస్సునందు చక్కఁగాఁ దలంచి (౩) [అద్య (నేఁడు) అనునదిమొదలు పర
మేశ్వర ప్రసాదపూర్వకముగా సమాధియును తత్ఫలమును సిద్ధించునిమిత్తము ఆసనపూర్వకముగా
ప్రాణాయామము మొదలగువానిని చేయుచున్నాఁడను; అను నీ మొదలగు] దేశకాలములను
చెప్పి విధిపూర్వకముగా సంకల్పించి, [రత్నములు ప్రకాశించునట్టి వేయిపడఁగలచేత భూమండ
లమును ధరించియుండు అదిశేషునకు నమస్కార మని] ఆసనము (వీరము) సిద్ధించు నిమిత్తము
అనంతరమైన నాగేశుని (అదిశేషుని) నమస్కరింప వలయును, (౪) [అనఁగా ఆయాదేశము
నందు చెప్పెడు సంకల్పమును చెప్పి “అద్య సమాధి తత్ఫల సిద్ధ్యర్థమాసన పూర్వకాఽ ప్రా
ణాయామాదీక కరిష్యే” అని ముగింపవలయును. “మణిభౌజ త్సౌజానహస్ర విధృత విశేష్యు
రామండలాయాఽనంతాయ నాగరాజాయ నమః” అను మంత్రమును ఆసనసిద్ధికొనుట పరింప
వలయును]. ఆ తర్వాత ఆసనమును అభ్యసించవలయును. శ్రమము కలిగేవేని అంత్యమును శవా
సనమును అభ్యసించ వలయును. శ్రమము లేనియెడల అభ్యసించ రాదు. (౫) కుంభకమునకు
పూర్వయోగముగా విపరీతకరణిని, జాలంధర ప్రసాదము నిమిత్తము కుంభకమునకు పూర్వము
అభ్యసించ వలయును. (౬) ప్రాణాయామము చేయుటకు కర్మాంగమైన ఆసనమునుచేసి కూర్చు
పురాణము నందలి శివవాక్య ప్రకారము యోగీంద్రులు మొదలగువానిని నమస్కరించి, [కూర్మ
పురాణమునందు శివవాక్యము:—] (౭) శిష్యులతోఁగూడ యోగీంద్రులను, వినాయకుని, గురు
వును నమస్కరించి, యోగియై వాడు నన్ను (శివుని) ధ్యానింపవలయును. (౮) అభ్యాసమునందు
సిద్ధాసనముండై బంధపూర్వకముగా మొదట పదికుంభకములను చేయవలయును. ఆ తర్వాత
ఒక్కొక్కదినమును విదైదు అధికముగా చేయవలయును. (౯) [నూర్యభేదిని, ఉజ్జాయి, శీతలి,
భక్త్రి, అను నీ నాలుగు కుంభకములలో దేనిని అభ్యసించవలసినను ఒక్కొక్కటియును మొదటి
దినము పది, మరునాఁడు పదునైదు, మూడవదినము ఇరువది, ఈ ప్రకారముగా దినమునకు
ఐదుకుంభక వృద్ధి చేయవలయు నని యోగదీపికయందును, యోగకుండ ల్యుపనిషత్తునందును చెప్పఁ

బడి యున్నది]. ఏకాగ్రచిత్తము గలవారు ఎనుబదిమాటలు వుంభకము చేయవలయును. యోగిం
 న్నులుచంద్ర సూర్యులయొక్క అభ్యాసమును ప్రథమమున చేయవలయును. (౧౦) దీనిని వివేకులు
 అనులోమ ప్రతిలోమము [క్రమమైనది, అక్రమమైనది] అని చెప్పెదరు. ఏకాగ్రచిత్తము కల
 వాడు బంధపూర్వకముగా సూర్యభేదనమునను అభ్యసించి, (౧౧) ఆ తర్వాత ఉజ్జాయిని, ఆ
 తర్వాత సీత్యాని, అనంతరము శీతలని, ఆమీద భస్మికను చక్కగా అభ్యసింపవలయును.
 తక్కిన వానిని చేయుటకును, చేయకుండుటకును, (౧౨) ముద్రలను గురుముఖముగా విని క్రమ
 ప్రకారము చేర్చి అభ్యసింపవలయును. ఆమీద పద్మాసనస్థుడై నాదానుచింతనము చేయవల
 యును. (౧౩) ఆదరముతో సకలమైన అభ్యాసమును ఈశ్వరార్పణము చేయవలయును. అభ్యా
 సము నుండి లేచి వేడినీళ్లతో స్నానము చేయవలయును. (౧౪) [ప్రాతఃకాలమునందు స్నానము
 చేయుట ఆరూఢయోగికి సమ్యక్తముగ నుండదు అవశ్య మైనచో ఉష్ణజలముతో స్నానము చేయ
 వలయును. శీతల జలముతో స్నానము చేయఁగూడదు. ప్రాతఃకాలస్నానము అనిష్టము. మధ్యా
 హ్నమునందు కంఠస్నానము చేయవచ్చును. అని పెద్దలు చెప్పెదరు]. స్నానముచేసి వివేకియైన
 వాడు నిత్యకర్మమును సంగ్రహముగా ముగించుకొన వలయును. మధ్యాహ్నమునందు ఆ ప్రకా
 రమే అభ్యాసముచేసి కొంచెము నేపు విశ్రమించి భోజనము చేయవలయును. (౧౫) యోగులు
 పశ్యముగనే భుజింపవలయును. అపశ్యము ఎప్పుడును చేయఁగూడదు. భోజనము చేసినమీద
 ఏలకులుగాని లవంగములుగాని తినవలయును. (౧౬) కొండలు కర్పూరమును శోభనమైన తాం
 బూలమును అభిలషించెదరు. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు (తమ్ములము) నున్నచు చేర్చునది శ్రేష్ఠ
 ము. (౧౭) అని చింతామణివాక్యము. ఇచ్చట కొందఱు ఐనుటచేత స్వాదస్యముగ (క్లాఘ్యముగ)
 లేదు. ఏలన, అవి రెండును [కర్పూరమును తాంబూలమును] శీతోష్ణములకు హేతువులుగ నుం
 డుటవలన యని తెలియఁదగ్గని. (౧౮) భోజనముచేసిన పిదప మోక్షకాన్త్రములను చూడవలయును.
 లేక పురాణశ్రవణముగాని, ఈశ్వరనామసంకీర్తనముగాని చేయవలయును. (౧౯) సాయంకాలము
 సంధ్యావిధినిచేసి, మునుపటివలె యోగమును అభ్యసింపవలయును. మూడుగడియల ప్రాత్యుండఁగా
 అభ్యసింప వలయును. (౨౦) అభ్యాసము చేసినచెనుక సాయంసంధ్యను సదా వివేకులచే చేయఁ
 దగినది. యోగులు అర్ధరాత్రియందు పూర్వమువలె హతాభ్యాసమును చేయవలయును. (౨౧) విష
 కేతకరణి యైనది. భోజనమునకు తర్వాత క్లాఘ్యము కాదు కనుక సాయంకాలమునందును ఆర్ధ
 రాత్రియందును అభ్యసింపఁగూడదు. (౨౨) [మూలగ్రంథమునందు ఈ ౨౨ శ్లోకములు సూర్యభేద
 నమునకు అవతారికగా చెప్పఁబడి యున్నది.]

ఆ. ఉజ్జాయినియొక్క లక్షణమును వక్కాణించు చున్నారు.

ఉజ్జాయిని.

శ్లో. ముఖం సంయమ్య నాడీభ్యా మాకృష్య పవనం శనైః

యథాలగతికృత్తు హృదయానధి సస్వనమ్.

పూర్వవ త్కున్భయే త్ప్రీణం రేచయే దిశయా తతః

తా. నోరును మూసి (ముద్రచేసి) కొని, కంఠము మొదలు హృదయము వఱకును వాయువు నిలుచునట్లుగా ఇడా పింగళలచేత వాయువును ఆ కర్నించి (పూరించి,) ముందువలె [౪౯ వ శ్లోకమున చెప్పిన యట్లు] కుంభింప వలయును. ఆ తర్వాత ఇడా నాడిచేత రేచింప వలయును.

అ. ఉజ్జాయినియొక్క విశేషమును వదించుచున్నారు.

ఉజ్జాయిని గుణము.

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కణ్ఠే దేహానల వివర్ధనమ్. ౧౨

నాడీజలోదరా ధాతు గతదోష వినాశనమ్

గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయ్యాఖ్యం తు కుమ్భకమ్. ౧౩

తా. కంఠమునందుగల కఫాది శ్లేష్మదోషములను పోగొట్టాచున్నది. జ్వరాగ్నిని వృద్ధి చేయుచున్నది. నాడులు, జలోదరము, దేహమందలి ధాతువులు, అను వీనియందుఁ గల దోషములను నివృత్తి చేయుచున్నది. నడుచుచును, నిలుచుచును, ఉజ్జాయిని అనేడి కుమ్భకమును చేయఁ దగినది.

వి. తు, శబ్దము విశేషమును నూచించుచున్నది. నడుచుకొనియును, నిలుచుకొనియును, బంధములేక చేయఁ దగును. ఉజ్జాపి అనియు పాఠము కలదు.

అ. సీత్కారి యొక్క లక్షణమును జెప్పచున్నారు.

సీత్కారి.

శ్లో. సీత్కాం కుర్యా త్తథా వక్త్రే) హ్రూణే వైవ విజృమ్భికామ్ ౧౪
ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః.

తా. నోటితో సీత్కారముచేసి (రెండు పెదవుల నడుమ చేర్చబడిన నాలుకచేత సీత్కారము చేయునట్టి పద్ధతిగా నోటిచే పూరించి) నాసికాద్వారముచేత రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు మాటిమాటికి చేయునట్టి యోగముచేత (మిగుల రూపలావణ్యమువలన మన్మథునికి సమాన మగుటచేత) రెండవమన్మథుఁ డగుచున్నాఁడు.

వి. ఏవకారము నోటియొక్క సంబంధమును నివృత్తింపించు నిమిత్తము నోటితో వాయువును బయలు పుచ్చుటచేత బలహీనము కలుగునుగాన ఆ ప్రకారము చేయఁగూడదు. దీనియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను సీత్కారిని కుంభకము గలదనియే తెలియఁ దగినది.

అ. సీత్కారి మహిమను రెండు శ్లోకములచేతఁ జెప్పచున్నారు.

సీత్కారి గుణము.

శ్లో. యోగిసిచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః ౧౫
నక్షుధా నతృషా నిద్రా వై వాలస్యం ప్రజాయతే.

తా. యోగిని సమాహములను చక్కగా అభ్యసించిన వాడుగను, ప్రపంచముయొక్క ఉత్పత్తి లయములకు కర్తగను అగుచున్నాడు. ఆతలి, దప్పి, నిద్ర, సోమరితనము, అనునివి కలుగుట లేదు.

వి. ఆలస్యము, కాయ చిత్తముల యొక్క గౌరవము (బరువు) చేత ప్రవృత్తి లేనట్టిది. కాయగౌరవము కఫము మొదలగు వానిచేతను, చిత్తగౌరవము తమోగుణము చేతను కలుగుచున్నవి.

శ్లో. భవేత్సత్త్వం చ దేహస్య సర్వోపద్రవ వర్జితః

అనేన విధినా సత్యం యోగీన్ద్రో భవిమన్దలే.

౧౬

తా. దేహమునకు సత్త్వము (బలము) కలుగు చున్నది. ఈ అభ్యాస విధివలన యోగ శ్రేష్ఠుడు భూమండలమునందు సకల మైన ఉపద్రవములను (బాధలను) లేనివాడగుచున్నాడు. ఇది సత్యము.

ఆ. శీతలియొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

శీ త లి.

శ్లో. జిహ్వాయా వాయు మాకృష్య పూర్వవ త్కుమ్భసాధనమ్

శనకైః ప్రాణరథ్యాభ్యాం రేచయే త్వవనం సుధీః.

౧౭

తా. (పక్షిముక్కువలె పెదవులకుదైట చాపబడిన) నాలుకచేత, వాయువును పూరించి, మనుషటివలె (సూర్యభేదనమువలె) కుంభకసాధనమును (విధానమును) చేసి, మిగుల వివేకము గల వాడు నాసికాద్వారములచే మెల్లగా రేచింపవలయును.

ఆ. శీతలి యొక్క ప్రభావమును జెప్పుచున్నారు.

శీతలి గుణము.

శ్లో. గుల్మస్తీహాదికా రోగ్యా జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్

విషాణి శీతలీనామ కుమ్భికేయం నిహన్తి హి.

౧౮

తా. గుల్మమును, స్తీహము మొదలగు రోగములను; జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆంకటిని, దాహమును, విషములను, శీతలి యనెడి కుంభకము నివృత్తి చేయుచున్నది.

ఆ. భక్త్రిక అనెడి కుంభకమును పద్మాసనస్థుడై ఆచరింపవలసినది కాన, ప్రథమమున నా పద్మాసన లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

భక్త్రికోపయోగ పద్మాసనము.

శ్లో. ఊర్వోరుపరి సంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే

పద్మాసనం భవే దేత త్వర్వసాప ప్రణాశనమ్.

౧౯

తా. రెండు తొడలమీదను రెండు పాదములను చక్కగానుంచుట పద్మాసనము ఇది సకలసాపములను నివృత్తి చేయుచున్నది.

వి. ప్రథమోపదేశమునందు పద్మాసనలక్షణము చెప్పబడియున్నది. అయినను ఇచ్చట భక్తికమ అనుకూలమైన పద్మాసనమును చెప్పబడెను. అని యెఱుంగునని.

ఆ. భక్తికా మంభక లక్షణమును బోధించుచున్నారు.

భక్తిక.

శ్లో. సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్యా సమగ్రీవోదరం సుధీః
ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ప్రాణేన రేచయేత్. ౬౦

తా. కంఠమును కడుపును సమముగా నుంచుచుండు స్థిరబుద్ధిగలవాడు, చక్కగా పద్మాసనముననుండి నోరునుమాసికొని, శరీరమునకు లోపలనుండు వాయువును, ప్రయత్నము లోడ నాసికయొక్క ఒక ద్వారముచేత రేచింపవలయును.

ఆ. భక్తికయొక్క రేచక పూరక స్థితిని చెప్పుచున్నారు.

రేచక పూరక స్థితి.

శ్లో. యథాలగతి హృత్కణ్ఠోకపాలావధి సస్వనమ్
వేగేన పూరయే చ్ఛాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్
పున ర్విరేచయే త్తద్వ త్పూరయేచ్ఛ పునఃపునః ౬౧

తా. హృదయమునందును కంఠమునందును కపాలమునఱకును వాయువు నిల్చునట్లు రేచింపవలయును. ఆ ప్రకారమే హృదయకమలము వఱకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును, అట్లే మఱలను రేచింపవలయును. మఱలను పూరింపవలయును.

ఆ. మున్ను చెప్పిన అర్థమునందు దృష్టాంతమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. యదైవ లోహకారేణ భస్మా వేగేన చాల్యతే.
తదైవ స్వశరీరస్థం చాలయే త్పవనం ధియా ౬౨

తా. ఏ ప్రకారము కరమలవానిచే, తిత్తివేగముగా కదలింపబడుచున్నదో, ఆ ప్రకారమే లిసయొక్క శరీరమునందు గల వాయువును బుద్ధిచేత కదలింపవలయును.

ఆ. రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన చాలనము (కదలబడు) యొక్క అవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

రేచక పూరకావధి.

శ్లో. యదా శ్రమో భవే ద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్
యథోదరం భవే త్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు ౬౩

తా. ఎప్పుడు శ్రమమునందు రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన ఆయా సము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఏవిధముగా వాయువుచేత కడుపు లఘువుగా పూరణచుగునో, ఆ విధముగా సూర్యనాడిచేత పూరింపవలయును.

అ. పూరకానంతరము చేయవలసిన దానిని చెప్పుచున్నారు.

పూరకానంతర కృత్యము.

శ్లో. ధారయే న్నాసికాం మధ్య తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్.

౬౪

విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా రేచయే దిడయాఽనిలమ్.

తా. నడిమివ్రేలిని జుట్టనవ్రేలిని విడిచి, (తక్కిన పెద్దవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్లవలన) నాసికను దృఢముగా పట్టవలయును. [అనగా, పెద్దవ్రేలిచేత మడిముక్కును అదిమి యును, ఉంగరమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను ఎడమముక్కును అదిమియును, ముక్కును దృఢముగా పట్టుకొని] క్రమప్రకారముగా మంథకముచేసి చంద్రనాడిచేత రేచింపవలయును.

(భక్త్రీకా విధానము).

వి. భక్త్రీకా విధాన మెట్లనగా:—ఎడమ నాసికను మడిచేతి ఉంగరము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను (నిరోధించి) అదిమి, మడిముక్కుచేత కరమలవాని తిత్తివలె రేచక పూరక ములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగినప్పుడు ఆ మడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుష్ఠము చేత మడిముక్కును అదిమి, శక్తికి దగినంత మంథకము చేయవలయును. తర్వాత ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. ఆ తర్వాత మడిముక్కును అంగుష్ఠముతో అదిమి, ఎడమముక్కుచేత తోలు తిత్తివలె వేగముగా రేచక పూరకములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగినేని ఆనాసికచేతనే పూరకముచేసి, ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత ఎడమనాసికను అదిమి, శక్తికి దగినంత మంథ కముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది యొక పద్ధతి.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను నిరోధించి (అదిమి= అడ్డగించి), మడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే మడిచేతి పెద్దవ్రేలిచేత నిరోధించి, వామనా సికచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూలుమాటులుచేసి, శ్రమము కలిగినప్పుడు దానిచేతనే పూరిం పవలయును. బంధ పూర్వకముగాచేసి, ఇడానాడిచేత (వామనాసికచే) రేచింపవలయును. మఱి లను మడినాసికను మడిచేతి అంగుష్ఠముచేత నిరోధించి, ఎడమనాసికచేత పూరకముచేసి, శీఘ్ర ముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత నిరోధించి, పింగళానాడి చేత తిత్తివలె రేచింపవలయును. మఱి మఱి, ఈ ప్రకారమే చేయవలయును ఈ రేచక పూర కములయొక్క ఆ వృత్తి (అభ్యాసము) వలన శ్రమము కలిగినేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేతపట్టి మంథకముచేసి, పింగళానాడిచేత (దక్షిణనా సికచేత) రేచింపవలయును. ఇది మఱియొక పద్ధతి.

అ. భక్త్రీక యొక్క గుణములను చెందు శ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

భక్తి గుణము.

శ్లో. వాత పిత్త క్లేష్మహరం శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్.
కుణ్డలీ బోధకం షీఘ్రం పావనం సుఖదం హితమ్
బ్రహ్మనాడి ముఖే సంస్థ కఫా ద్యర్ధశనాశనమ్.

FE

తా. ఈ భక్తిక వాత పిత్త క్లేష్మములను పోగొట్టునదిగను, జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేయునది గను, శీఘ్రముగా కుండలినీ మేల్కొనునట్లు చేయునదిగను, పవిత్రమును చేయునదిగను, సుఖము నొసంగునదిగను, (ప్రీతిదోషములను పోగొట్టునదియగుటంబట్టి సదా అన్నిటికిని) హితమును చేయు నదిగను, (బ్రహ్మమును పొందునట్లు చేయునది గేనుక) బ్రహ్మనాడి యనఁబడు సుషుమ్నాముఖము నందు (వై భాగమునందు) చక్కఁగా నుండు కఫము మొదలగు వాయుసంచార ప్రతిబంధకమును ప్రాణముయొక్క గమనమునకు ప్రతిబంధకమైన దానిని) నాశము చేయునదిగను నున్నది.

వి. సకల కుంభములును సదా హితము గలవిగానుండినను, ఉష్ణమైన సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయిని, అను నీరెండును విశేషముగా శీతలము గలిగినప్పుడు హితమైనవి. శీతలమైన సీతార్కరి, శీతలి, అను నీ రెండును విశేషముగా ఉష్ణముగల సమయమున హితమైనవి. శీతోష్ణసమమైన భక్తిక యనెడి కుంభకము సర్వ కాలమును హితమైనది. సకల కుంభకములును సకల రోగము లను నివృత్తింపించునవిగా నుండినను, సూర్యభేదనము విశేషముగా వాతమును పోగొట్టునదిగను, ఉజ్జాయి విశేషముగా క్లేష్మమును పోగొట్టునదిగను, సీతార్కరి, శీతలి, అను నీ రెండును విశేష ముగా పిత్తమును పోగొట్టునదిగను, భక్తిక శీతోష్ణములను పోగొట్టునదిగను నున్నది. బ్రహ్మ నాడి బ్రహ్మమును పొందించుననుటకుఁ బ్రమాణము:—“శతం చై కా హృదయస్య నాడ్య స్తాసాం మూర్ధాన మభినిఃస్ఫుతై కా, తయోర్ధ్వమాయ స్తమృతత్వమేతి విద్యుగన్యా ఉత్క్రమణేభకన్తి.” హృదయమునందలి నాడులు నూతను నొక్కటే. వానిలో కపాలమును భేదించుకొని పోయి యుండునది ఒకటి (సుషుమ్న). దానిచేత (సుషుమ్న చేత) ఉర్ధ్వమునకేగి అమృతత్వమును (మరణరహితమును) బొందుచున్నాడు. చుట్టునుగల తక్కినవి ప్రాణముయొక్క గమనమునందు నిమి త్తమగుచున్నవి (సంసారమును బొందు నిమిత్తమే యగుచున్నవి). అని కఠవల్క్యపనిపత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సమ్య గ్నాత్ర సముద్యాభతం గ్రన్థిత్రయ విభేదకమ్
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్తాఖ్యం కుమ్భకం త్వదమ్.

EC

తా. దృఢముగా శరీరమధ్యమునందు (సుషుమ్నయందే) చక్కఁగాఁగలిగిన బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి, అను గ్రంథిత్రయములయొక్క భేదమును విశేషముగా చేయునదిగా నున్నది. దీనిచేతనే ఈ భక్తిక యను కుంభకమును విశేషముగాఁ జేయవలయును.

వి. భక్తికను మాత్రము అవశ్యముగాఁ జేయదగినది యనియును, సూర్యభేదనము మొదల గునవి ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చు ననియును, బోధ మగుచున్నది.

అ. భ్రామరీకుంభక లక్షణమును జెప్పచున్నారు.

భ్రామరి.

శ్లో. వేగాన్వోషం పూరకం భృజ్జనాదం భృజ్జనాదం రేచనం మన్దమన్దమ్
యోగీంద్రాణా మేవ మభ్యాసయోగా చిత్తేజాతా కాచిదానన్దలీలా.

తా. వేగముగా శబ్దముతోడి పగతుమైద నాదమువంటి నాదము కలుగునట్లుగా పూరక ముచేసి, అడుతుమైద నాదమువంటి నాదముకలుగునట్లు మెల్లమెల్లగా రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు అభ్యసించు అభ్యాసయోగమువలన యోగీంద్రులయొక్క చిత్తమునందు అనిర్వాచ్యమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

వి. తుమైదలు కుంభకము గలవిగా నుండుటచేతనే పూరకమునకు తర్వాత కుంభకము సిద్ధించినది. విశేషము లేనందుచేతను చెప్పబడలేదు. పూరక రేచకములకు విశేషముండుటవలన అవి చెప్పబడినవి.

అ. మూర్ఛాకుంభకము యొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

మూర్ఛ.

శ్లో. పూరకాస్తే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలస్థరం శనైః

రేచయే స్తూర్ఛనాభ్యేయం మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా.

౬౯

తా. పూరకాంతమునందు మిగుల దృఢమైన జాలంధరబంధమును చేసి, మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. మనస్సును మూర్ఛింపించునదియును, సుఖమును నొసంగునదియు నగు నిది మూర్ఛ యనబడును.

వి. మనస్సును మూర్ఛింపించునది యనుటవలన మూర్ఛయొక్క విగ్రహమును జూచుట మొదలగువాని ఫలము చెప్పబడెను.

అ. స్థావినీ కుంభకము యొక్కస్థితిని వక్కాణించుచున్నారు.

స్థావిని.

శ్లో. అస్త్రః ప్రవర్త్యోదార మారుతా పూరితోదరః

పయస్య గాఢోఽపి సుఖాత్ స్థావతే పద్మపత్రివత్.

౭౦

తా. శరీరమునకు లోపల ప్రవర్తించిన (పూరింపబడిన కడుపునందుగల వాయువుచేత సమగ్రముగా పూరింపబడిన కడుపుగలవాఁడు, జలముయొక్క లోతున బోయినను, తామరాకు వలె సుఖముగా తేలుచుండును.

అ. ఇంక ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పచున్నారు.

ప్రాణాయామ భేదములు.

శ్లో. ప్రాణాయామ ప్రీధా ప్రోక్తో రేచ పూరక కుమ్భకైః

సహితః కేవల శ్చేతి కుమ్భకో ద్వివిధో మతః.

౭౧

తా. శరీరమున సంచరించు వాయువును నిరోధించుట (అడ్డగించుట) యనెడి ప్రాణాయామము రేచక పూరక కుంభకము లని మూడువిధములుగా చెప్పబడి యున్నది. కుంభకము సహితకుంభక మనియు, కేవలకుంభక మనియు, రెండువిధములుగా యోగుల అభిప్రాయము.

వి. ఈ ప్రాణాయామము రేచకము, పూరకము, కుంభకము, శూన్యకము అని నాలుగు విధములుగా నారదీయమునందును, సౌరపురాణమునందును చెప్పబడి యున్నది. శూన్యకమును ఈ గ్రంథకర్తయను, వసిష్ఠాదులును కేవలకుంభక మని వ్యవహరించెదరు. “బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపీ చతుర్థః” లోపలను బయటను నుండునవి యైన రేచక పూరకములను ఆతిక్రమించి (విడిచి) తానుగా నుండునది నాలుగవదైన (కేవల) కుంభకము. అని పాతంజల యోగశాస్త్రము నందు చెప్పబడి యున్నది.

ప్రాణాయామము ఎనిమిదివిధము లని అన్న పూర్ణోపనిషత్తు నందును, వాసిష్ఠమున భుసుం డోపాఖ్యానమునందును చెప్పబడి యున్నవి.

(అష్టవిధ ప్రాణాయామ లక్షణము).

(౧—౨) వాయువు నాసికయొక్క నొసమొదలు శిరస్సువఱకును, శిరస్సుమొదలు హృదయము వఱకునుగా పోవుట రెండువిధములైన ఆంతర పూరకము.

(౩) అపానము అణగి, ప్రాణము హృదయమున కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థ ఆంతర కుంభకము.

(౪) హృదయమునందుండి ప్రాణము గోచరించుటకు వాయువు బయట ప్రవేశించుట శిరసుపర్యంతము పోవుట) ఆంతర రేచకము.

(గీ—౬) వాయువు శిరస్సుమొదలు నాసికాగ్రము వఱకును, నాసికాగ్రమునుండి వెలుపల పండ్రిండు అంగుళములవఱకును పోవుట ద్వివిధ బాహ్య పూరకము.

(౭) ప్రాణము అణగి అపానము ధ్వాదశాంతమునందా కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థ బాహ్య కుంభకము.

(౮) బయట నుండి అపానము గోచరించుటకు వాయువు లోపల ప్రవేశించుట బాహ్య రేచకము.

హృదయమునందుండి ఉదయించి బయట పండ్రిండంగులముల వఱకును అణగగునట్టి వాయువు రవియనెడి ప్రాణము. ధ్వాదశాంతమునందుండి కలిగి హృదయకమలమునందాణగు వాయువు చంద్రుడనెడి అపానము పైన చెప్పిన ప్రాణాపాన గతులయందు సంచరించు నప్పుడును, ఉండునప్పుడును, కలయందును, జ్ఞాపకమునందును, సదా ఎడతెగక మనస్సును ప్రవేశింపించిన యెడల, అప్పుడు వీర్ణాయువును, ప్రాణము అణగి అపానము కలుగకుండుట యును, అపానము అణగి ప్రాణము గోచరింపకుండుటయును ప్రధ్యగత చిత్పరసితి (శీఘ్రస్మృతి) యును] కలుగును,

(అ జ ప).

పూర్వక రేచకములను చేయునప్పుడు 'హంసః' 'సోహం' అని క్రమముగాను అక్రమముగాను ప్రకాశించు అజపా మంత్రముచేత 'తత్త్వ మసి' అనెడి మహావాక్యమునందు చెప్పబడి యుండు జీవులపైకాకము అప్పుడప్పుడు చింతింపబడుచున్నది.

ఈ 'సోహ' మనెడి అజపా గాయత్రిని ఈశ్వర నామమువలె జపించుట చిత్తశుద్ధికి హేతువు. బహుకాలమునఁగలను జపము చేసినయెడల వృత్తి అంతర్ముఖ మగును. అప్పుడు క్వాసము బయలుపడునప్పుడు సకారమును (సో అను దానిని), క్వాసము లోపల ప్రవేశించునప్పుడు హ కారమును (హ అనుదానిని), ధ్యానింప వలయును. దీనిని "హకారేణ ఒహిర్యాతి సకారేణ విశే త్సునః, హంస హంసే త్యముం మన్తం జీవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యా త్పు షుమ్నాయాం విపరీతో భవే జ్జపః, సోహం సోహ మితి ప్రాప్తో మన్తం యోగః స ఉచ్యతే. సకారః ఖేచరీ ప్రోక్తా త్వంపదం చేతి నిశ్చితమ్, హకారః పరమేశ స్యాత్ తత్పదం చేతి నిశ్చితమ్. సకారం ధ్యాయతే జన్తు ర్నకారో హి భవే ద్ధవమ్" హకారముచేత బయటపోయి సకారమువలన మఱిలను లోపలికి పోవుచున్నది. హంసం హంసం అనెడి ఈమంత్రమును జీవుఁడు సదా జపించుచున్నాడు. గురువాక్యము వలన (ఈమంత్ర జపము) సుషుమ్నాయందు విపరీతముగా కల్లుచున్నది. అది సోహం సోహం అని పొందబడినదై మంత్రయోగ మనఁ బడుచున్నది. సకారము ఖేచరీ యనియు; త్వంపదమనియు, నిశ్చయింపబడి యున్నది. హకారము పరమేశ్వరుఁడనియు; తత్పద మనియు, నిశ్చయింపబడి యున్నది. సకారమును ధ్యానించు జీవుఁడు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాఁడు. అని యోగబీజము, యోగచూడామణ్యుల నిమిత్త, యోగతత్వోపనిషత్తు మొదలగువానియందుఁ జెప్పబడి యున్నది. ఇది అజపాగాయత్రి యనఁబడును. దీనికి ముఖ్యముగా నివృత్తిగల సన్నాన్వసి అధికారి యగును. ఇది సోపాధిక ధ్యానము. వీనిలోని సకార హకారము లనెడి హల్లులను విసర్జించి మిగిలియుండు 'ఓం' అను అక్షరమును ధ్యానించుట నిరుపాధిక ధ్యానము. 'ఓం' 'సోహం' అను నీరెండు శబ్దములును ప్రత్యేకాత్మతోఁగూడ అభిన్నమైన బ్రహ్మ మనెడి ఒకే అర్థము గలవి. శుద్ధముగా నుండుటవలన నిరుపాధికమైనను 'ఓం' అనెడి అక్షరమునందు సకారము హకారము అను ఉపాధులను చేర్చుటవలన 'సోహం' అనెడి శబ్దము కలుగుచున్నది. కనుక అది సోపాధిక మనబడు చున్నది. ఈ ఓంకారముయొక్క ఉపాసనము మాణ్డూక్యోపనిషత్తు మొదలగు వానియందును, విచారసాగరము, పదార్థమంజూష, రాజయోగరత్నాకరము మొదలగు గ్రంథములయందును విస్తరముగాఁ జెప్పబడి యున్నది.

ఈ అజపాగాయత్రి విషయము నారాయణ సంహితయందు:—శ్లో. రేచకేన స కారంతు పూరకే తు హకారకమ్, కుమ్భకే బిద్ధభూతం త ద్దృశ్యతే చాజపాభిధమ్. ౧. సకారస్య తు ఓకారః హకారస్య తు బిద్ధ యోక్, ప్రణవో జాయతే విప్ర తేన గాయత్రి నామికా. ౨. అ కారాశ్చ ఉ కారాశ్చ మ కారాశ్చ త్రిపాధికా, స్మృతా తదేవ బ్రహ్మత్రయం బ్రహ్మణః పరిక్షి ర్తితమ్. ౩. హకారః ప్రాణ ఇత్యుక్తః సకారోఽపాన ఉచ్యతే, తయో స్సన్ది ర్బిద్ధ

రూపా కుణ్డలీ సా ప్రక్షీర్తితా. ౪. హకారః పురుషః ప్రోక్తః సకార తృక్తి రుచ్యతే, సూర్యా చన్ద్రా త్మికావేతా మకారో బిష్టురుచ్యతే. ౫. సకార వర్ణాదోకారః హకారా ద్విష్టు సమృద్ధిః, తేన చోజ్ఞాగ్ర ఇత్యావళుః సర్వేదేవ మహర్షయః. ౬. ఆజపాయాప భేదేన స్వాహాకారః ప్రక్షీర్తితః." అని చెప్పబడి యున్నది.

(ప్రాణాయామత్రయ వివరణము.)

“ప్రాణః స్వదేహస్థా వాయు రాయామ స్తన్నిరోధనమ్” ప్రాణ మనునది తనయొక్క శరీరమునందు జీవించియుండు వాయువు. ఆయామ మనఁగా దానిని అడ్డగించుట. అని గోరక్షునా ధులచే ప్రాణాయామ లక్షణము చెప్పబడి యున్నది. “బహిర్య ద్రవచసామో రుదరా ద్రేదకః స్వృతః” కడుపునందుండి వాయువును బయట రేచించుట (విడుచుట) రేచకము. అని యాజ్ఞవల్క్యులచే రేచక లక్షణము చెప్పబడియున్నది. “నిష్క్రమ్య నాసా వివరా దశేషం ప్రాణం బహిఃశ్శూన్యమీవాఽనిలేన, నిరుధ్య సంతి వ్రతిరథవాయుః స రేచకో నామ మహానిరోధః” నాసికాద్వారము వలన వాయువు సంతయు బయట పోవునట్లుచేసి, వాయువుచేత శూన్యమువలె నిరోధించి, నిరోధింపబడిన వాయువు చక్కఁగా నిల్చుట రేచకమనెడి మహానిరోధము. అను నిది రేచక ప్రాణాయామలక్షణము. “బాహ్యో దాపూరణం వాయో రుదరే పూరకో హిసః” బయట నుండు వాయువును కడుపునందు నిండుగా పూరించుట పూరకము. అనునిది పూరక లక్షణము. “బాహ్యోస్థితం పూణ పుటేన వాయు మాకృవ్యతేనైవ కనై స్సమస్తాత్, వాడీశ్వ సర్వాః పరిపూరయేద్యః స పూరకో నామ మహానిరోధః.” బయటనుండు వాయువును నాసికాద్వారముచేత మెట్లగా గ్రహించి, దానిచేతనే సకల నాడులను నిండించుట ఎదియో, అది పూరక మనెడి మహానిరోధము. అను నిది పూరక ప్రాణాయామ లక్షణము. “సంపూర్య కుమ్భ వద్వాయో ధారణం కుమ్భకో భవేత్” కుంభకమువలె చక్కఁగా పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభక మనబడుచున్నది. అనునిది కుంభక లక్షణము. ఈ కుంభకము పూరక ప్రాణాయామమునకు అభిన్నము. భిన్న మెట్లనఁగా, “న రేచకోనైవ చ పూరకోఽత్ర నాసాపుటే సంస్థిత మేవ వాయుమ్, సునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుమ్భాఖ్య మేత త్ప్రేవదన్తి తద్వజ్ఞాః” దీనియందు రేచకమును లేదు. పూరకమునులేదు. నాసికాయందు పొందియుండు వాయువును క్రమముగా చలనము లేనట్లుగా చేయుటను కుంభకమని నెద్దలు చెప్పుదురు. సహిత మనుటవలన, అన్య విధముగా ప్రాణాయామమును విభజించుచున్నారు. సహితకుంభకము రేచక పూర్యక మనియు కుంభకపూర్యకమనియు రెండు విధములు. అది “ఆరేచ్యా పూర్వవా కుర్యాత్ సనై సహితకుమ్భకః” ఆ సహిత కుంభకము రేచించిగాని పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పబడియున్నది. రేచక పూర్యకకుంభకము రేచక ప్రాణాయామమునకు అన్యము (భిన్నము) కాదు. కేవల కుంభకము కుంభకప్రాణాయామమునకు వేరు కాదు. మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనాదులు పూరక పూర్యక కుంభక భేదములని తెలియఁ దగినవి.

అ. సహితకుంభకము యొక్క అవధిని, కేవల కుంభక లక్షణమును జెప్పచున్నారు.

సహితకుష్ఠకానధి, కేవలకుష్ఠక లక్షణము.

శ్లో. యావ త్కేవలసిద్ధిస్సాన్య త్సహితం తావ దభ్యసేత్

రేచకం పూరకం ముక్త్యా సుఖం య ద్వాయుధారణమ్. 22

ప్రాణాయామోఽయ మిత్యుక్తః స వై కేవలకుష్ఠకః

తా. కేవల కుంభకసిద్ధి కలుగు వఱకు సూర్యభేద నాది సహితకుంభకమును అభ్యసించవలయును. రేచక పూరకములను విడిచి, శ్రమము కలుగకుండునట్లుగా వాయువును ధరించుట యెదియో, అదియే కేవల కుంభక ప్రాణాయామ మనఁబడును.

వి. సుషుమ్నను భేదించిన తర్వాత, ఎప్పుడు సుషుమ్నకు లోపల ఘటశబ్దములు కలుగుచున్నవో, అప్పుడు కేవల కుంభకము సిద్ధించుచున్నది. ఆ తర్వాత సహితకుంభకములు పది, లేక ఇరువది చేయవలయును. ఎనుబదివఱకును కేవల కుంభకములచేతనే చేయవలయును. సామర్థ్యమున్నయెడల కేవల కుంభకములు ఎనుబదికంటె అధికముగను చేయవచ్చును.

అ. కేవల కుంభకమును జ్ఞాపించుచున్నారు.

కేవల కుష్ఠక మహిమ.

శ్లో. కుష్ఠకే కేవలే సిద్ధి రేచ పూరక వర్జితే. 23

న తస్య దుర్లభం కిచ్చత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే

శక్తిః కేవలకుష్ఠేన యథేష్టం వాయుధారణాత్. 24

రాజయోగపదం చాపి లభతేనాత్ర సంశయః

తా. రేచక పూరకములు లేని కేవల కుంభకము సిద్ధించునని, ఆ యోగికి మూఁడులోకములయందును పొందఁదగిన దేదియు నుండదు. (అనఁగా వాని కన్నియు సులభము.) కేవల కుంభ కాభ్యాసముచేత శక్తిగలవాఁడు, ఇష్టప్రకారము వాయువును గ్రహించుటవలన రాజయోగపదమును బొందుచున్నాఁడు. దీనికి సంశయము లేదు.

అ. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యమునకు హేతువను దానిని కీర్తించుచున్నారు.

కుష్ఠకాభ్యాసము కైవల్యప్రదము.

శ్లో. కుష్ఠకా త్కుండలీబోధః కుండలీబోధోఽభవేత్. 25

అనర్గళా సుషుమ్నా చ హతసిద్ధి శ్చ జాయతే

తా. కుంభ కాభ్యాసమువలన కుండలి యనెడి ఆధారశక్తికి నిద్రాభంగము (మేలుకొలుపు) కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపువలన సుషుమ్నానాది కఫాది ప్రతిబంధములు లేని దగుచున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగు పరంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హరాభ్యాస సిద్ధియు కలుగుచున్నది.

అ. హతయోగ రాజయోగములు రెండును పరస్పరము ఉపకారియు ఉపకారమునై యున్న దనుదానిని చెప్పుచున్నారు.

హత రాజయోగ పరస్పరోపయోగము.

శ్లో. హతం వినా రాజయోగో రాజయోగం వినా హతః.

౭౬

స సిద్ధ్యతి తతో యుగ్మమా నిష్పత్తేః స మభ్యసేత్

తా. హతయోగము లేక రాజయోగమును, రాజయోగము లేక హతయోగమును సిద్ధింపదు. (అందువలన రెంటియం దొకటి సిద్ధించినను) రాజయోగము సిద్ధించు వఱకును హతయోగ రాజయోగములు అభ్యసించ వలయును.

వి. జీవనమునకు సాధన మైన ప్రయత్నమునందు జీవన శబ్దము ప్రయోగింపఁ బడునట్లు, ఇచ్చట హతయోగమునకు అన్యమైన సాక్షాత్తుగను, లేక పరంపరగను నుండు రాజయోగసాధనమునందు, రాజయోగ శబ్దము ప్రయోగింపఁ బడు చున్నది. చతుర్థోపదేశము నందు చెప్పబడునట్టి ఉన్యవి, కాంభవి మొదలగు ముద్రాస్వరూపమును, లేక అపరోక్షాను భూతియందు చెప్పఁ బడియుండు పంచదశ స్వరూపమును, కాదేని వాక్యసుధయందు చెప్పఁబడియుండు ద్వ్యశ్యానువిధాదిస్వరూపమును, రాజయోగసాధన మనఁబడు చున్నది.

కామక్రోధాది దోషములనుండి వీధినట్టి జీవుండు శివుఁ డనఁబడును. కనుక ఆదోషములు నశించు నిమిత్తము, నీకు ఉపాయమును చెప్పెదను:—జ్ఞానము ఉపాయ మగునని కొందఱు చెప్పెనరు, అయినను ఇచ్చట కేవలజ్ఞానము సిద్ధిని యొసంగదు. యోగము లేనిజ్ఞానము మోక్షము నెట్లు నొసంగును? యోగమును జ్ఞానమును లేనియెడల మోక్షకర్మము నందు సామర్థ్యము కలది కానేరదు. కనుక జ్ఞానమును యోగమును ముముక్షువులు దృఢముగా అభ్యసించ వలయును. అని యోగశిఖోపని వత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హతయోగమువలన రాజయోగమును బొందునట్టి స్థితిని చెప్పుచున్నారు.

హతయోగము రాజయోగప్రదము.

శ్లో. కుమ్భకప్రాణరోధాస్తే కుర్యా చ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్.

౭౭

ఏవ మభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం వ్రజేత్

తా. కుంభకమువలనఁ గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యయందు చిత్తమును (అంతఃకరణమును) నిరాశ్రయము (అశ్రయము లేనట్లుగా) చేయ వలయును. అనఁగా, సంప్రజ్ఞాతనమాధి కలుగునప్పుడు బ్రహ్మకారస్థితికి అన్యమైనవానిని వైరాగ్యముచేత నివృత్తింప వలయును. ఈవిధమైన అభ్యాసయోగము వలన (యుక్తి వలన) రాజయోగ పదమునుబొందుచున్నాడు.

వి. “యోగస్సన్నహనోపాయ ధ్యాన సంగతి యుక్తిః” యోగమనఁగా;—కవచము మొదలగునవి, ఉపాయము, ధ్యానము, కూడిక, యుక్తి, అను వీనికి పర్యాయపదముల

నిఘంటువు నందు చెప్పబడి యున్నది. సంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణమును పాతంజలయోగ శాస్త్రమునందును, రాజయోగరత్నా కరమునందును గనందగును.

అ. హతయోగ సిద్ధియొక్క జ్ఞాపకమును (చిహ్నమును) గూర్చి చెప్పబున్నారు.

హతయోగ చిహ్నము.

శ్లో. వఘఃకృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే
అరోగతా బిద్ధుజయోఽగ్నిదీపనం నాడీ విశుద్ధిర్హతయోగ లక్షణమ్.

తా. శరీరకృశత్వము, ముఖవికాసము, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితి, నేత్రప్రకాశము, ఆరోగ్యము, ధాతుజయము, ఉదరాగ్ని ప్రజ్వలనము (జఠరాగ్ని దీపనము), నాడీశుద్ధి, అనునివి హతయోగముయొక్క లక్షణము. (అనఁగా హతయోగము సిద్ధించినవారికి వైనచెప్పినవి కలుగును).

హ త యో గ ప్ర దీ పి క య ం దు

ద్వి తీ యో ప దే శ ము.

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

ప రా త్ప రా య న మః.

హారయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

త్పతీయోపదేశము.



అ. ద్వితీయోపదేశమునందు కుండలినీప్రభావమును సంగ్రహముగా సూచించి, ఈ త్పతీయోపదేశమునందు కుండలి సర్వయోగములకును ఆశ్రయ మనుట మొదలగువానినిగూర్చి చెప్పచున్నారు.

కుండలినీ ప్రయోజనము.

శ్లో. సశైల వన థాత్రీణాం యథా ధారోఽహినాయకః

సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం తథా ధారోఽహి కుండలీ.

౧

తా. పర్వతము, వనము మొదలగు వానితోఁగూడిన భూములకు, ఎట్లు ఆదిశేషుడు ఆధారముగ నున్నాడో, అట్లు సకల యోగతంత్ర (ఆభ్యాస) మాలకును కుండలి ఆధార శక్తి (ఆశ్రయము) అగును.

వి. భూమి యొక్కటే యైనను, దేశభేదముల వలన భేదమగుటచేత బహువచనముగాఁ జెప్పబడిన కుండలి యొక్క మేలుకొలుపు లేనియెడల సర్వయోగోపాయములును వ్యర్థము లగుటచేత, ఆకుండలిమేలుకొలుపు యోగములకు ఆధారముగ మన్నది.

అ. కుండలియొక్క మేలు కొలుపువలని ఫలమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పచున్నారు.

కుండలినీప్రబోధ ప్రయోజనము.

శ్లో. సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ

తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తేగ్రన్థయోఽపిచ.

౨

తా. నిద్రచేయునట్టి కుండలి యైనది గురుప్రసాదమువలన ఎప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు సకలపద్మములును (వట్చక్రములును) బ్రహ్మగ్రంథ విష్ణుగ్రంథ రుద్రగ్రంథ అనెడిమాఁ డుగ్రంథులును భేదమును పొందుచున్నది.

(వట్చక్ర లక్షణము.)

వి. ఈ వట్చక్రముల లక్షణమును వట్చక్రనిరూపణాది గ్రంథములయందు చెప్పబడి యుండుదానిని ఇచ్చట సంగ్రహముగాఁ జెప్పబడుచున్నది.—

(1). యోని స్థానమునం దుండు మూలాధారచక్రము రక్తవర్ణమైన నాలుగు దళములును, వశవస అనెడి స్వర్ణమయ మైన నాలుగు అక్షరములును గలది. ఈ కపలముయొక్క కర్ణిక (దుద్దు)లో, చతుర్భుజము గలదియును, ఎనిమిది శూలములచే ఆవరింపఁబడినదియును, పసు పురంగు గలదియును నగు భూమండల మున్నదిదాని మధ్యమందు నాలుగుభుజములు గలదియు ను, చేతియందు వజ్రాయుధమును ధరించినదియును, విరావతము నెక్కినదియును, బంగారురంగు గలదియును నగు లం (ణం) అనెడి భూమిబీజ మున్నది. ఆ బీజ మైన బిందుమధ్యమునందు చతు ర్భుజములును, చతుర్భుజములును గలిగినవాఁడును, దండము, కమండలము, అక్షమాలిక, అభయము అనువానిని ధరించినవాఁడును నగుచతుస్వరూప మైన బ్రహ్మ యున్నాఁడు. ఆ రక్తపద్మమునందు రక్తవర్ణము గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, శూలము, ఖట్వాంగము, అంపము, పాన పాత్రము, అను వీనినిచేతులయందు ధరించినదియును నగు చక్రమును నడిపించునట్టి ధాకినీశక్తి యున్నది. కర్ణికామధ్యమునందు మెఱుముస్వరూప మైన త్రికోణమున్నది. దాని మధ్యమందు కామవాచువును రక్తవర్ణకామబీజమును నున్నది. దానిమీఁద నల్లనిరంగు గల స్వయంభులింగ మున్నది. దానిమీఁద మూడున్నరవలయస్వరూప మైయుండు వండలినీశక్తి యున్నది. దానిమీఁది లింగముమీఁద దండాకారముగా చిత్తశ్చక్ర యున్నది.

(2). లింగమాలమునందుఁ గల స్వాధిష్ఠానచక్రము మెఱుమువంటి ప్రకాశముగలబిందు వుతోఁగూడిన బభ్రమయరల అనెడి అఱుక్షరములుగల సిందూరవర్ణమైన అఱుదళములతోఁ గూడి నదిగానున్నది. ఆకర్ణికయందు అర్థచంద్రస్వరూప మైన ఎనిమిదిదళములుగల తెల్ల నైన జలమండ ల మున్నది దాని మధ్యమందు పాశమును చేతధరించినదియును, మకరవాహనాధిష్ఠితమైనదియును నగు వం అనెడి అప్పబీజ మున్నది. దానిమధ్యమందు విష్ణువు చతుర్భుజుడై, శంఖచక్రగదా పద్మధారియై, పీతాంబరుడై, వనమాలశ్రీవత్సము కాస్తుభము అనువానిని ధరించినవాడై, గరుడా రూఢుడై యావనస్వరూపుడై యున్నాఁడు. ఆకర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద కృష్ణవర్ణమును, చతుర్భుజములును, మూడు సేత్రములును, వక్రదంతములును, భయంకర స్వరూపమును గల రాకిని యనెడి శక్తియొనది శ్వేతాన్నమునందును రక్తధారయందును ప్రియముగలదై; శూలము, శంఖము, డమరకము, ఉలి అను వీనిని చేతులందు ధరించి యున్నది.

(3). నాభీ స్థానమునందు గల మణిపూరకము మేఘచ్ఛాయగలదై డ డ ణ త ధ ద ధ న ప ధ అను పదియక్షరములతోఁ గూడిన పదిదళములు గలదైయున్నది. ఆ కర్ణిక యందు త్రికోణాకృతియును, ఆ త్రికోణమునకు బయట మూడు స్వస్తికములతోఁ గూడినదియును, (ఊర్ధ్వ మైన నాలుగు కడపలుగల రెండు రేఖలు స్వస్తిక మనఁబడును) రక్తవర్ణము గలదియును. నగు అగ్నిమండల మున్నది. దాని మధ్యమందు చతుర్భుజములు గలదియును వజ్రము, శక్తి, వరము, అభయము అనువానిని ధరించినదియును, మేఘవా హనారూఢ మైనదియును నగు రం అనెడి అగ్ని బీజ మున్నది. దానియందు వృషభారూ ఢుండును, రక్తకాంతి కలవాఁడును, రెండు భుజములు గలవాఁడును, వరము, అభయము

అనువానిని ధరించినవాడును, శ్వేతభస్మము, శ్వేతాభరణము మొదలగువానిచే తెల్లగాఁజేసి కొనబడిన దేహము కలవాడును, వృద్ధస్వరూపుఁడును వైన యుడువాఁడు. కర్ణికయందలి రక్తపద్మమునందు త్రిముఖము, త్రినేత్రము, చతుర్భుజము, వక్రదంతములు అనునవి గలదియును, కృష్ణవర్ణమైనదియును, వజ్రము, శక్తి, అభయము, వరము అను నీని ధరించినదియును, రక్తము తోఁగూడిన కేసరాన్నము, మాంసము అనువానిని అభిలషించినదియును నగు బాకిని అనెడి శక్తి యున్నది.

(4.) హృదయ స్థానమందు గల అనాహతచక్రము దాసన పుష్పమువంటి సిందూర వర్ణము గల బిందువుతోఁ గూడిన క ఖ గ ఘ జ చ ఛ ష ష ష ట ఠ అను ద్వాదశాక్షరములతోఁ గూడినట్టి ద్వాదశదళములు గలిగి యున్నది. ఆ కర్ణికయందు ధూమ్ర (పొగ) వర్ణముగల మహోక్తా జాకృతి యైన వాయుమండల మున్నది. దాని నడుమ కోటిమెఱుఁగులతో సమాన మైన త్రికోణ మున్నది. దాని మీఁద కృష్ణవృగము (నల్లజింక) మీఁద నెక్కినదియును, ధూమ్రవర్ణము గలది యును, చతుర్భుజములు గలదియును, అంతుశమును హస్తమునందు ధరించినదియును, నగు యం అనెడి వాయు బీజ మున్నది. దాని మధ్యమందు రెండు భుజములును, వరాభయ హస్తములును, త్రినేత్రములును గల హంసవర్ణ రూపియైన ఈశుఁడువాఁడు. ఆ కర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద వసుపురంగు గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము కపాలము వరము అభయము అనువానిని చేతులయందు ధరించినదియును, పసుపు వస్త్రమును ధరించినదియును, సర్వా లంకారభూషిత యైనదియును, అమృతముచే తడుపఁబడిన హృదయము కలదియును, కంఠాశ మాలికను ధరించినదియునునగు కాకిని యనెడి శక్తి యున్నది. మధ్యత్రికోణమునందు అర్థచంద్ర బిందుస్వరూప మస్తకము గలదియును, కామమును ఒలుకునట్టి ప్రకాశము గలదియును నగు స్వర్ణవర్ణ బాణలింగమైన శివ మున్నది. దాని క్రిందుగా మిగుల స్థిరముగల దీపాంతు రచ్చాయా స్వరూపమైన హంసరూపి యైన జీవాత్మ యున్నది. ఈ కర్ణికయొక్క దిగువ రక్తవర్ణము గల ఊర్ధ్వముఖమైన అష్టదశపద్మ మున్నది. దానియందు కల్పవృక్షము, రత్న వేదిక, చంద్రుఁడు, సూర్యుఁడు, ధ్వజపతాకాదులచే అలంకరింపఁబడినట్టి మానసపూజకుఁ దగిన స్థానమునున్నది.

(5.) కంఠముయొక్క దిగువ నుండు విశుద్ధచక్రము రక్తవర్ణ మైన మకరందము గలది యును, రక్తవర్ణ మైన ఆ ఆ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ఋ ౠ ౡ ఏ ఐ ఓ ఔ అం అః అనెడి పదునాఱు దళములు గలదియును నైయున్నది. కర్ణికయందు వర్తలాకార మైన తెల్లని ఆకాశమండల మున్నది. దాని మధ్యమనందు త్రికోణమును అందు చంద్రమండలమును నున్నది. దానిమీఁద తెల్లనివస్త్రమును ధరించినదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము అంతుశము వరము అభయము అనువానిని ధరించినదియును, శ్వేతచ్ఛాయ గలదియును, శ్వేతగజము నధిష్ఠించి నదియును నగు హం అనెడి ఆకాశబీజ మున్నది. దానిమధ్య వృషభము మీఁదనుండు మహాసింహా సనమునందు సదాశివుఁడు అర్ధవారీశ్వరుఁడై యుండుటకు వలన అర్ధాంగము శ్వేతకాంతియును

అర్థాంగము స్వర్ణకాంతియును గలిగి పంచముఖములును, త్రినేత్రములును, దశభుజములును గలిగినట్టియు; శూలము, టంకము (తాతిఉలి,) అంపము, వజ్రము, బాగము, నాగము, ఘంట, అంకుశము, పాశము, అభయము, అనువానిని పదిచేతులయందును దాల్చినట్టియు, పులితోలును ధరించినట్టియు, సర్వాంగములందును భూతిని యలఁచినట్టియు, నాగాభరణం దైనట్టియు, అమృతమును స్రవించునట్టి అశోముఖమైన అర్థచంద్రుని ధరించినట్టియు, సదాశివుఁ డున్నాఁడు. ఈ కర్ణిక యందలి చంద్రమండల మధ్యమునందు సాకిని యనెడి శక్తి యైనది శ్వేతవర్ణమును, పీతాంబరమును, పంచముఖములును, త్రినేత్రములును చతుర్భుజములును గలదియును, పాశము అంకుశము ధనస్సు బాణము అనువానిని హస్తములందు ధరించినదియును నైయున్నది.

(6.) భూమధ్యమందలి అజ్ఞాచక్రము చిత్రవర్ణముగల హత అనెడి రెండుక్షరములతోఁ గూడినట్టి శ్వేతకాంతి యైన రెండుదశములు గలది. కర్ణిక మధ్యమునందు చక్రమును నడిపించునట్టి హాకిని అనెడి శక్తి శ్వేతవర్ణము గలదియును, రక్తకాంతిగల అణుముఖములును, మూఁడు కన్నులును, అణుభుజములును గలదియును, వరము ఆశ్రయము అక్షమాల కపాలము డమరుకము పుస్తకము అనువానిని ధరించినదియును, శుక్లపద్మమునకు మీఁద వసించునదియును నైయున్నది. త్రికోణమునందు విద్యుత్కాంతివలె శ్వేతవర్ణ మైన హితా అనెడి లింగ మున్నది. దాని మీఁద త్రికోణమునందు ప్రణవస్వరూప మైన అంతరాత్మ దీపమువంటి జ్యోతియై యున్నది. దాని చతుర్దిక్కుల యందును అంతరిక్షమునందు విస్ఫులింగ లింబములచే ఆవృత మైనదియును, జ్వలించుచుండెడి దీపమువంటితనయొక్క తేజస్సవలన మూలము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రము వఱకును ప్రకాశించు నదియును నైన జ్యోతి యున్నది. దానిమీఁద నూత్న స్వరూప మైన మన స్సున్నది. దానిమీఁద, చంద్రమండలమునందు శక్తితోఁ గూడిన హంస మనెడి పరశవ మున్నది. దీనికి మీఁద, కారణ అవాంతర శరీరమును సహస్రదశకమలము మొదలగువాని స్థానమును, స్వరూపము మొదలగు నవియును నున్నవి.

మఱియు నీవడాధారలక్షణము గ్రంథాదులందు వేఱు వేఱు విధములుగాఁ జెప్పబడి యున్నవి.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవీ తథా రాజపదాయతే
తదా చిత్తం నిరాలంబితదా కాలస్య వజ్ఞనమ్.

3

తా. శూన్యపదవి యనెడి సుఖము ప్రాణవాయువు యొక్క రాజమార్గముగా ఆచరింపఁ బడుచున్నది. (సుఖముగా పోవుటవలన.) అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబ (నిర్వివయ) మగుచున్నది. అప్పుడు కాలని వంచించుటయు కలుగుచున్నది.

వి. చిత్తము నిరాలంబ మగునప్పుడు యమునివలని భయము లేదు. అనఁగా ఇట్టియోగికి మరణము లేదని యభిప్రాయము.

అ. ఇక సుఖము నాడియొక్క పర్యాయ పదములను జెప్పచున్నారు.

సుషుమ్నా నాడీ నామములు.

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరస్థం మహాపథః

శ్మశానం శామ్భవీ మధ్య మార్గశ్చ త్యేకవాచకాః.

౪

తా. సుషుమ్న, శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథము, శ్మశానము, శాంభవి, మధ్య మార్గము, అను నిని ఏకవాచకములు. (అనగా ఈ ౬ ను సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు).

అ. సకల ప్రయత్నములచేతను కుండలినియొక్క మేలుకొలుపును ఆచరింపవలయు ననుచున్నారు.

కుండలినిప్రబోధ విశేషము.

శ్లో. తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితు మీశ్వరీమ్

బ్రహ్మద్వార ముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్.

౫

తా. కాబట్టి (కుండలిబోధము చేతనే ఎట్లుక భేదము మొదలగునవి కల్గుటచేత) పూర్ణ ప్రయత్నముతోడ బ్రహ్మద్వారమయొక్క (సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మయను బొందుటకు ఉపాయమైన సుషుమ్నయొక్క) ముఖమునందు (సుషుమ్నా ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని) నిద్ర చేయునట్టి ఈశ్వరియైన కుండలిని మేలుకొలుపుటకు మహాముద్ర మొదలగువానిని చక్కగా ఆభ్యాసించవలయును.

అ. ఇంక దశవిధములైనట్టి ముద్రాదులయొక్క నామములను జెప్పుచున్నారు.

ముద్రానామములు.

శ్లో. మహాముద్రా మహాబంధో మహావేదశ్చ ఖేచరీ

ఉడ్ఘానం మూలబంధశ్చ బంధోజాలస్థ రాఽభిధః.

౬

కరణీ విపరీతాఖ్యా వజ్రోలీ శక్తిచాలనమ్

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేదము, ఖేచరి, ఉడ్ఘానము, మూలబంధము, బాలంధరబంధము, విపరీతకరణి, వజ్రోలీ, శక్తిచాలనము, అనువివి ముద్రలనబడును.

వి. ముద్రాలక్షణమును ధ్యానమిందు, యోగకుండలి, యోగమాదామణి, యోగశక్తిత్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును, శివసంహిత, గోరక్ష సంహితలయందును; చెప్పబడియున్నది వాసిష్ఠమునందు “అపానమును సంకుచితము చేయుటయును, ప్రాణమును నిరోధించుటయును, కొండనాలుకమ్మీచ నాలుకను ఉంచుటయును యోగసాధన మగును.” అని చెప్పబడియున్నది. ఇందువలన ఖేచరీముద్రాలక్షణము చెప్పబడెనని తెలియదగినది.

అ. దశవిధ ముద్రలయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.

ముద్రాది మహిమ.

శ్లో. ఇదం హి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్.

౭

అదినాథోదితం దివ్య మష్టైశ్వర్య పదాయకమ్

వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతా మపి.
 గోపనీయం ప్రయత్నేన యథా రత్నకరణ్ణకమ్
 కస్య చిన్తైవ వక్ష్యం కులస్త్రీ సురతం యథా.

౮

తా. ఈ దశవిధముద్రలు జరామరణములను పోగొట్టునవిగను, అదినాథులచేత జెప్పబడినవిగను, నివ్య (ఉత్తమ) మైనవిగను, అణిమాద్య మైశ్వర్యములను నిచ్చునవిగను, కపిలాది సకల సిద్ధులకును ప్రియమైనవిగను, దేవతలచేతను పొందుటకు సాధ్యము కానివియునునై యున్నవి. ఇవి రత్నముల బరికెవలె మిగుల ప్రయత్నముచేత దాచ దగినవి. స్త్రీ సంగమమువలె పరుల కెవరికిని చెప్పదగినవి కావు.

వి. అమైశ్వర్యము లనఁగా:—అణిమ, నుహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశత్వము అనునవి.

౧. అణిమ:—సంకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) నశింపజేయుట వలన పరమాణువువలె శరీరము నూత్నమగుట.

౨. నుహిమ:—ప్రకృతిని పూరింపజేయుటవలన అకాశాదులవలె దేహము పెద్దదియగుట.

౩. గరిమ:—మిగుల తేలికగానుండు దూది మొదలగునవి పర్వతము మొదలగు వానివలె బరు వగుట.

౪. లఘిమ:—మిగుల బరువుగల కొండ మొదలగునవి దూదివలె తేలిక యగుట.

౫. ప్రాప్తి:—సర్వమును ఎదురుగా వచ్చుట.

౬. ప్రాకామ్యము:—భూమియందుండియే ఆకాశమందలి నక్షత్రములను తాకునట్లుగా కోరినదంతయు చేసికొనుట.

౭. ఈశత్వము:—జలమునందువలె భూమియందును మునుగుట, భూతభౌతికములను సృష్టించుట, రక్షించుట, సంహరించుట మొదలగునవి.

౮. వశత్వము:—భూతభౌతికములను స్వాధీనము (వశము) చేసికొనుట.

౯. మహాముద్రాలక్షణమును నాలుగు స్థోకములచేత జెప్పుచున్నారు.

మహాముద్ర.

శ్లో. పాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్

ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయే ద్దృఢమ్.

౧౦

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలిగుడిచేత యోనిని (అధారమును) చక్కగా పీడించి, కుడికాలిని చాచి భూమియందు చక్కగా ఆనిచి, వ్రేళ్లను చాచి చేతులచేత సంప్రదాయముచేత సంకుచితముచేసిన జుట్టిన (చూపుడు) వ్రేళ్లచేత దృఢముగా కాలివెద్దవ్రేళ్లను పట్టవలయును.

- శ్లో. కణ్ఠేబంధం సమారోప్య ధారయే ద్వాయుమూర్ధ్వతః
యథా దణ్డహతః సర్వో దణ్డాకార ప్రజాయతే. ౧౧
- ఋజ్వీభూతా తథా శక్తి కున్డలీ సహసా భవేత్
తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. ౧౨
- తత శ్శనై శ్శనై రేవ రేచయే నైవ వేగతః
మహాముద్రాంచ తేనైవ వదంతి విబుధోత్తమాః. ౧౩
- ఇయం ఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా

తా. కంఠమునందు బంధముచేసి (అనఁగా జాలంధరబంధము చేసి) వాయువును మీఁదికి (సుషుమ్నయందు) గ్రహింప (లాగ) వలయును. కొయ్యచే గొట్టఁబడిన పాము ఎట్లు దండాకార మగుచున్నదో, అట్లు కుండలి యనెడి ఆధారశక్తి శీఘ్రముగనే సరళ మగుచున్నది. అప్పుడు ఇదా పింగళులను ఆశ్రయించి యుండు మరణావస్థ కలుగుచున్నది. ఆ మీఁద వాయువును మెల్ల మెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు. (వేగముగా రేచించినయెడల) బలము తగ్గును. ఈ మహాముద్రను మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగు వారిచేత చూపఁబడినది.

వి. వాయువును మీఁదికి గ్రహింపవలయునని చెప్పటవలన, మూలబంధము నూచింపఁబడెను. అది పీడించుటవలనను జీవాబంధము వలనను చేయఁబడినదని సంప్రదాయస్థులు చెప్పుదురు. కుండలి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటవలన, రెండును ప్రాణవియోగమును బొందుటచేత ఇదాపింగళులను ఆశ్రయించియుండు మరణావస్థ యన చెప్పఁబడెను.

ఆ. మహాముద్రార్థమును చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రార్థము.

- శ్లో. మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణాదయః. ౧౪
- మహాముద్రాంచ తేనైవ వదంతి విబుధోత్తమాః

తా. అవిద్యాది పంచక్షేపములును, వానియొక్క కార్యమైన శోకమోహాదులు నగు మహాక్షేపాదిదోషములును, మరణాదులును నశించుచున్నవి. దీనిచేతనే దీనిని మహాముద్రయని మిగుల జ్ఞానము గల పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

వి. మహాక్షేపములను, మరణాది దోషములను, ముద్రింపించుట (శమింపఁజేయుట = నశింపఁజేయుట) వలన మహాముద్ర యనఁబడెను. అవిద్యాది పంచక్షేపములను పాతంజలయొగకాస్త్రము ౨ వ పాదము 3 వ సూత్రమునందు గనందగును.

అ. మహాముద్రాభ్యాసస్థితిని చెప్పచున్నారు.

మహాముద్రాభ్యాసస్థితి.

శ్లో. చంద్రాగ్రేతు సమభ్యస్య సూర్యాగ్రే పున రభ్యసేత్. ౧౫
యావత్తుల్యా భవేత్సఖ్య తతో ముద్రాం విసర్జయేత్

తా. చంద్రనాడిచేత ఉపలక్షింపబడిన వాహంగమునందు చక్కగా నభ్యసించి, మఱల వాహంగమునందు చేసిన సంఖ్యాప్రకారము సూర్యనాడిచేత ఉపలక్షింపబడిన దక్షిణాంగము నందు అభ్యసింపవలయును. సంఖ్య సరిపడిన వెంటనే ముద్రను విడువవలయును.

వి. ఎడమకాలిని మడిచి ఆ యెడమగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, కుడికాలినిచాచి ఆ కుడికాలి పెద్దవేలిని కుడిచేతి జుట్టున వేలితో పట్టుకొని అభ్యసించుట వాహంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసమువలన పూరింపబడిన వాయువు వాహంగమునందు నిల్చును. కుడికాలిని మడిచి ఆ కుడి కాలిగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, ఎడమకాలినిచాచి ఆ యెడమకాలి పెద్దవేలిని ఎడమచేతి జుట్టున వేలితో పట్టుకొని అభ్యసించుట దక్షిణాంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసమునందు పూరించిన వాయువు దక్షిణాంగమునందు నిల్చును.

అ. మహాముద్రయొక్క గుణములను రెండు శ్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

మహాముద్ర గుణము.

శ్లో. సహి వక్త్ర మపక్త్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః. ౧౬

అపి భుక్తం విషం ఘోరం పియాష మివ జీర్యతి

తా. మహాముద్రను అభ్యసించువారికి పథ్యాఽపక్త్య విచారము లేనందున, భుజించిన చేదు పులుగు మొదలగు సకల రసములును, రసములేని పదార్థములును జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించిన అన్నము ఘోరమైన విషమైనను అమృతమువలె జీర్ణమగుచున్నది. (అనగా తక్కిన పదార్థములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగా జెప్పబనిలేదని భావము.)

శ్లో. క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మజీర్ణ పురోగమాః. ౧౭

తస్య దోషాః క్షయం యాన్తి మహాముద్రాన్తు యోభ్యసేత్

తా. మహాముద్రలను అభ్యసించువాఁ డెవఁడో, వానికి క్షయము (రాజరోగము), కుష్టువు, మూలము, గుల్మము, అజీర్ణమువలనఁ గలుగు మహోదరము, జ్వరము, మొదలగు దోషములు నశించుచున్నవి.

అ. మహాముద్రను రహస్యముగా సంపవలయునని చెప్పచున్నారు.

మహాముద్రారహస్యకారణము.

శ్లో. కథితేయం మహాముద్రా మహాస్థిర రా నృణామ్. ౧౮

గోపనీయా ప్రయత్నేన నదేయా యస్య కస్యచిత్

తా. అభ్యసించు పురుషులకు మహాస్థితి నొసంగునట్టి ఈ మహాముద్ర నాచే జెప్పబడి

నది. ఇది ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంప వలసినది. అధికారుల కానివారికి యిప్పింపఁ దగినది కాదు. (అనఁగా అనధికారులకు చెప్పఁ గూడదు.)

అ. మహాబంధమును మూఁడు స్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

మహాబంధము.

స్లో. పార్జిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్. ౧౯

వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా

తా. ఎడమకాలిగుదిని యోనిస్థానమునందు చేర్చి, ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమును చక్కఁగా నుంచి; [క్రిందిస్లోకముతో నన్వయము.]

స్లో. పూరయిత్వాత్తో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్. ౨౦

నిష్పిడ్య వాయు మాకుఞ్చ్యమనోమధ్యే నియోజయేత్

తా. అనంతరము వాయువును పూరించి, గడ్డమును హృదయమునందు చక్కఁగా నుంచి, యోనిస్థాన (ఆధార) మును సంకుచితము చేసి, మనస్సును మధ్యవాడి యందు చేర్ప వలయును.

వి. గడ్డమును హృదయమునం దుంచి యనుట వలన జాలంధరబంధమును, యోనిస్థానమును సంకుచితముచేసి యనుటవలన మూలబంధమును, నూచింపఁ బడియెను. అది జీహ్వబంధము వలన చేయఁబడినదై యుండుట వలన చేయవలసినది లేదు.

స్లో. ధారయిత్వా యథా శక్తి రేచయే దనిలం శనైః ౨౧

సవ్యాక్షే తు సమభ్యస్య దక్షాక్షే పున రభ్యసేత్

తా. శక్తికిఁ దగినంత కుంభించి, మెల్ల మెల్లగా వాయువును రేచింప వలయును. వామాం గమునందు చక్కఁగా అభ్యసించి, మఱల దక్షిణాంగమునందును, దానికి సరియైన సంఖ్యవచ్చు నంతదాక అభ్యసింప వలయును.

అ. ఇంక జాలంధరబంధమునందు కంఠమును సంకుచితముచేయుట వలన ఉపయోగము లేదని చెప్పుచున్నారు.

స్లో. సమృతం అత్ర కేషా చి త్కణ్ఠాబద్ధం వివర్ణయేత్. ౨౨

రాజద స్తస్థ జిహ్వాయాం బద్ధ శ్శస్తో భ వే దితి

అయ స్తు సర్వనాడినా మూర్ధ్వం గతినిరోధకః. ౨౩

తా. ముందటిపండ్లయందు నిలుచు నాలుకను దాని వైభాగమునందు సంబంధించుట యనెడి (జీహ్వ) బంధము, కంఠమును సంకుచితముచేయుట కంటెను క్షాఘ్య మనెడి పేతువు వలన, ఇచ్చట (జాలంధరబంధమునందు) కంఠమును సంకుచితముచేయుట యనెడి బంధమును నిగ్రహింప వలయు నని కొందఱ అభిప్రాయము. ఈ జీహ్వబంధము గుహన్నకు అన్య మైన సకల నాడుల యందును వాయువు మీఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది.

వి. సకలనాడులయందును వాయువు మిఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది. యనుటవలన
“నాడిసమాచారులను బంధించుచున్నది” అనెడి జాలంధరబంధమునందు చెప్పిన ప్రయోజనము
దీనిచేతనే సిద్ధించు చున్నదనుటను సూచింపఁ బడినది.

అ. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.

మహాబంధ ఫలము.

శ్లో. అయం ఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః

కాలపాశ మహాబంధ విమోచన విచక్షణః.

౨౮

త్రివేణీసద్గమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్మనః

తా. ఈ ప్రసిద్ధమైన మహాబంధము మహాసిద్ధులను విశేషముగా నిచ్చునదియును, కాల
పాశముయొక్క మహాబంధమును పోగొట్టుటయందు సామర్థ్యము గలదియుమనై త్రివేణీ సంగమ
మును నొసంగు చున్నది. మనస్సును కేదార మనెడి శబ్దమునకు వాచ్య మైన శివస్థాన మగు
భూమధ్యమునందు చేర్చుచున్నది.

వి. త్రివేణి = గంగా, యమునా, సుస్వతి, అరు మూడు నదులు సంగమించునట్టి ప్రయా
గ. శ్రోత్ర ద్వారములును, గంధ ద్వారములును ఎచ్చట చేరుచున్నవో, అది చతుష్పీఠము,
శృంగాటకము, త్రికూటము, త్రివేణీ సంగమము, అను పేరులచే చెప్పబడుచున్నదని శివయో
గదీపిక యందు చెప్పబడి యున్నది. కేదారము భూమధ్య మని దర్శనోపనిషత్తునందు చెప్పఁ
బడి యున్నది.

అ. మహావేధను చెప్పటకొఱకై ప్రథమమునందు మహావేధమహిమను చెప్పుచున్నారు.
మహావేధ మహిమ.

శ్లో. రూపలావణ్య సంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా.

౨౯

మహాముద్రా మహాబంధా నిష్కృతా వేధవర్జితౌ

తా. రూపలావణ్యము (సౌందర్యమును కాంతియును) గలస్త్రీ, పురుషుఁడు లేనందువలన
నెట్లు ప్రయోజనము లేని దగుచున్నవో, అట్లు మహావేధ లేని మహాముద్రయును మహాబంధమును
ప్రయోజనము లేని వగుచున్నవి.

వి. వైశ్ణోకమునందు మహావేధను వేధ యని చెప్పబడి యున్నను, మహావేధ యనియే
గ్రహింపఁదగినది.

మహా వేధ.

అ. మహావేధను నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరక మేకధీ.

౩౦

వాయూనాం గతి మావృత్య నిభృతం కణ్ఠముద్రయా

తా. మహాబంధ మనెడి ముద్ర యం దుండునట్టి ఏకాగ్ర చిత్తముగల యోగాభ్యాసీ,
వాయువును పూరించి కంఠముద్ర యనెడి జాలంధర బంధముద్రచేత ప్రాణవాయువు యొక్క

గతిని (క్రిందుమీదుగా పోవుటను) నిశ్చల మగునట్లు నిరోధించి (కుంభించి); (క్రిందిస్థానముతో నన్యమును).

శ్లో. సమహస్తయుగో భూమౌ స్పృశౌ సంతాడయేచ్ఛనైః. ౨౭

పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః

తా. రెండుచేతులను సమముగా భూమియందు ఆవి, (యోనిస్థానమునందు గుడిని చేర్చిన ఎడమకాలితోడ) రెండు కటిప్రదేశములను (కొంచెము భూమియందుండి నైకి లేపి భూమి మీదుగనే) మెల్లగ కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు, ఇడాపింగళ లనెడి రెండునాడులను అతిక్రమించి సుషుమ్న యనెడి మధ్యనాడియందు పోవునది యగుచున్నది.

శ్లో. సోమసూర్యాగ్నిసంబద్ధో జాయతే చామృతాయవై. ౨౮

మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్

తా. (వాయుసంబంధమువలన కలుగు) చంద్రసూర్యాగ్ని నాడుల యొక్క సంబంధము (వికృతము) అమృతము (మోక్షము) నిమిత్తమే యగుచున్నది. ఇడా పింగళల యందు ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ కలుగుచున్నది. ఆ తర్వాత వాయువును నాసికా ద్వారములచేత మెల్లగా విడువ (రేచింప) వలయును.

వి. సోమసూర్యాగ్ని శబ్దముల వలన, వానిని అధిష్టించి యుండు ఇడాపింగళా సుషుమ్న నాడులు గైకొనబడుచున్నవి.

శ్లో. మహావేదోఽయమభ్యాసా న్మహాసిద్ధిప్రదాయకః. ౨౯

వలీకలిత వేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః

తా. ఈ మహాబంధము అభ్యాసము వలన అణిమాదిసిద్ధులను నొసంగునదియును, సడలు, నరలు, వణికులను నశంపజేయు నదియును నై యుండుటవలన సాధకోత్తములచే అభ్యసించబడుచున్నది.

అ. మహాముద్రాదులు మూడును మిగుల రహస్యముగా నుంపదగిన వనుటను గూర్చి చెప్పచున్నారు.

మంద్రాత్రయ రహస్యకారణము.

శ్లో ఏత త్త్రియం మహాగుహ్యం జరా మృత్యు వినాశనమ్. ౩౦

వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్

తా. జరామరణములను పోగొట్టునవియును, జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయునవియును, ఆణిమా దిగుణములను నొసంగునవియును నైన ఈ మహాముద్ర మొదలగు మూడుముద్రలను మిగుల రహస్యముగా నుంపదగినవి.

వి. ఇందలి విశేషణములు హేతుగర్భములు. వాకారమువలన ఆరోగ్యమును, బిందుజయము మొదలగునవియును కలుగు నని గ్రహింపదగినది. కారణమును మధ్యయందు గల విశేషణములు, హేతుగర్భవిశేషణము లనబడును.

అ. ఇంక ఈ మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అనునీమాండ్రు ముద్రలయొక్క అన్య సాధన విశేషమును చెప్పచున్నారు.

ముద్రాశ్రేణు అన్యసాధన విశేషము.

శ్లో. అష్టధా క్రియతే చైవ యామేయామే దినే దినే. 30

పుణ్యంస భారసంధాయ సాపౌఘభిదురం సదా
సమ్యక్ శితౌవతా మేవం స్వల్పం పృథమసాధనమ్. 31

తా. ఈ మాండ్రును ప్రతిదినమందును ఎనిమిదిమాటులు చేయఁబడుచున్నది. పుణ్యసంఘములను నొసంగునదియును, సదా పాపసమాహములకు వజ్రాయుధము వంటిదియునునై యున్నది (ఎప్పుడు అభ్యసించఁ బడుచున్నదో, అప్పుడే పాపమును నివృత్తిచేయునదిగనున్నది.) సంప్రదాయశిష్య (గురుపదేశము) గలవారు ఇట్లు (ప్రతిదినమును జామునకు జాము ఎనిమిదిమాటు లని చెప్పఁబడి నట్లు) పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయ వలయును.

అ. ఖేచరీముద్రనుచెప్పట కుద్యమించి ప్రథమమున దాని స్వరూపమును చెప్పచున్నారు.

ఖే చ రి.

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వ పృవిష్టావిపరీతగా
భృగో రస్తర్లతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ. 32

తా. నాలుక యైనది కపాలకుహరమునందు (గుహయందు) విపరీతముగా పోవుటయును, దృష్టి భూమధ్యమునందు నిల్పుటయును, ఖేచరీముద్ర యనఁబడును.

వి. కపాలకుహరమునందు నాలుకను ప్రవేశింపఁజేయుట మూలముగా భూమధ్యమును చూచుట ఖేచరి యనఁబడును.

అ. ఖేచరీముద్రాలక్షణమును జెప్పచున్నారు.

ఖేచరీ లక్షణము.

శ్లో. ఛేదన చాలన దోహైః కలాం కృమేణ వర్ధయే త్రావత్
సా యావద్ భూమధ్యం స్పృశతి తదా ఖేచరీ సిద్ధిః. 33

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహనము అనువానిచేత, అది బయట భూమధ్యమును దాఁకునంతవఱకును క్రమముగా వృద్ధి చేయవలయును. అప్పుడు ఖేచరీ సిద్ధించుచున్నది.

వి. ఛేదనమును ముందు విశేషముగా చెప్పఁబోవుటవలన, తక్కిన రెంటిని చెప్పఁబడుచున్నది చాలన మనఁగా:— రెండు చేతులయొక్క పెద్దవ్రేలు జుట్టినవ్రేలు అను నీరెంటి చేత నాలుకను పట్టుకొని అప్రదక్షిణముగా (ఎడమప్రక్కనుండి కుడిప్రక్క) త్రిప్పట. దోహన మనఁగా :— చేతులయొక్క పెద్దవ్రేలు జుట్టిన వ్రేలచేత నాలుకను ఆవుపొదుగు

నందలి పాలను పిదుకునట్లుగా పిండుట. ఈ భేచరియొక్క మఱికిన్ని సాధనములను యోగకుం డల్యపనివత్తునందు ద్వితీయాధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఛేదనసాధనమును మూఁడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పచున్నారు.

ఛేదనసాధనము.

శ్లో. స్నుహీపత్త్రనిభం శత్రుం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధ నిర్మలమ్
సమాదాయ తతస్తేన గోమమాత్ర సముచ్చినేత్

3౧

తా. తీగజముడు ఆకువంటి నునుపుగల వాఁడైయైన ప్రకాశముగల పరిశుద్ధమైన కత్తితో నాలుకయొక్క అడుగు నరమును ఒక వెండ్రుకంత ఛేదింపవలయును.

శ్లో. తత సైన్ధవ పథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘ్నయేత్
పున స్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్చినేత్.

3౬

తా. ఛేదించిన తర్వాత, ఛేదింపఁబడిన చోటునందు సైన్ధవమును (ఉప్పును), కరక కాయలను, చూర్ణముచేసి చక్కఁగా రుద్దవలయును. ఏడు దినములకు మీఁద మఱలను ఒక వెం ద్రుకప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయును.

వి. ఏడు దినములదాక ఊడయుమును సాయంకాలమును ఉప్పును కరక కాయలతోలును చూర్ణముగాఁజేసికొని రుద్దవలయును. అయినను యోగాభ్యాసపలకు ఉప్పుకూడదు, కనుక, చంద్రచెక్కయును కరక కాయలతోలును పొడుముచేసికొని రుద్దవలయును. ఇచ్చట సైన్ధవమును చెప్పినది చాతాభ్యాసమునకుమందు భేచరిని అభ్యసించు వారల కని తెలియఁదగినది. ఏడు దినములు కడచినమీఁద ఎనిమిదవనాఁడు మున్నుఁ ఛేదించిన దానికంటె ఒక వెండ్రుకప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయునని గ్రహింపవలయును.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్
షణ్మాసా ద్దీపసామూల శిలాబద్ధః ప్రిణాశ్యతి.

3౭

తా. ఇట్లు క్రమముగా (రోమమాత్రము ఛేదించి, ఏడు దినములవఱకును అంతయే ఊడ యమును సాయంకాలమును ఛేదనమును, రుద్దుటయును చేయవలయును. ఎనిమిదవదినము ఒకరోమ ప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయునని మున్ను చెప్పినప్రకారము) ఆఱు నెలలదాక ప్రతిదినమును విధిప్రకారము చక్కఁగా ఆచరింప వలయును. ఆఱునెలలు అభ్యసించిన తర్వాత నాలుకయొక్క క్రిందిభాగమునందుఁ గల (కపాల కూహరమునందు నాలుక నిలుచుటకు ప్రతిబంధకముగా నుండు) నరమయొక్క కట్టునశించి పోవుచున్నది.

అ. ఛేదనము మొదలగు వానివలన నాలుక వృద్ధియైన తర్వాత చేయవలసిన దానిని చెప్పచున్నారు.

ఛేదనానంతరకృత్యము.

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖీంకృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్
సా భవేత్థేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం త దుచ్యతే.

3౮

తా. నాలుకను లోముఖముగా త్రిప్పి మూడు నాడులమార్గముగా త్రిపథ యనెడి కపా లకునారమునందు చక్కగా పొందునట్లు నిల్పవలయును. అది (త్రిపథలో చేర్చుట) ఖేచరీముద్ర యగును. అది వ్యోమచక్ర మనబడును. (వ్యోమచక్ర మనుశబ్దముచే జెప్పబడును.)

॥. ఖేచరీయొక్క గుణమును తొమ్మిదిస్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

ఖేచరీ గుణము.

శ్లో. రసనా మూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్థమపి తివ్రతి
విషై ర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యు జరాదిభిః. ౩=

తా. నాలుకను వై ద్యారమునందు పోవునట్లు చేసి అర్థక్షణమైనను నిల్పువాడాయెనేని, ఆ యోగి విషము వ్యాధి మరణము ముసలితనము మొదలగువానినుండి విడువబడుచున్నాడు.

వి. అర్థక్షణ మనుట అర్థముచూర్తము (ఒకగడియలేక 24 నిమిషములు) అనబడును. క్షణ మనుశబ్దము ముచూర్తమునకును పేరుగలదు.

శ్లో. న రోగో మరణం తస్మాి న నిద్రాి న క్షుధా తృషా
న చ మూర్ఛా భవే త్తస్య యో ముద్రాిం వేత్తి ఖేచరీమ్. ౪౦

తా. ఖేచరీముద్రను తెలిసికొనువానికి రోగము మరణము తంద్ర నిద్ర ఆకలి దప్పి మూర్ఛ గలుగదు.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే న చ కర్మణా
బాధ్యతే న స కాలేన యోముద్రాిం వేత్తి ఖేచరీమ్. ౪౧

తా. ఎవడు ఖేచరీముద్రను తెలియచున్నాడో, వాడు జ్వరాదిరోగములచే పీడింపబడడు. కర్మముచేతను బంధింప బడడు. కాలనిచేతను బాధింపబడడు.

శ్లో. చి త్రంచరతి ఖే యస్మా జ్జిహ్వచరతి ఖే గతా
తే నైషా ఖేచరీనామ ముద్రాి సిద్ధై ర్నిరూపితా. ౪౨

తా. దేనిచేత చి త్రము భ్రూమధ్యమైన ఆ కాళమునందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆ ఆ కాళమునందే పోవునదిగా చరించుచున్నదో, ఆ కారణముచేత ఈ ఖేచరీ యనెడి ప్రసిద్ధమైనముద్ర కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపింపబడి యున్నది.

వి. మున్ను మూడు స్లోకములయందు చెప్పబడిన వ్యాధి మొదలగు వానియొక్క పునరుక్తియైనది, ఆ స్లోకములు సంగ్రహింపబడినవిగా నుండుటచేత దోషము కలవి కాదని గ్రహింపదగినది.

శ్లో. ఖేచర్యాముద్రితం యేన వివరం లబ్ధికోర్ధ్వతః
న తస్య క్షరతే బిన్దుః కామిన్యా న్లేషితస్య చ.

తా. ఏ యోగియైనను భేదరీముద్రచేత నాలుకయొక్క పై భాగమునందుండు ద్వారము ముద్రింపఁ (మూయఁ) బడుచున్నవో, వానికి బాలతో సంగమముచేసినను బిందువు స్థలనముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదాబిన్దుః సంప్రాప్తో యోనిమజ్జలమ్

వజ్రతూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా నిబద్ధోయోనిముద్రయా.

౪౪

తా. స్థలనమైనను ఏప్పుడు బిందువు యోనిస్థానమును బొందుచున్నవో, అప్పుడే కోశమును సంకుచితముచేయుట యనెడి యోనిముద్రచేత మిగులకట్టబడినదై, ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపబడి మీఁదికి పోవుచున్నది. (సుషుమ్నామార్గముగా బిందువు తన స్థానమును బొందుచున్నది.)

పి. కోశమును సంకుచితముచేసి యనుట వలన వజ్రోలిముద్ర సూచింపబడినది.

శ్లో. డ్విర్ధ్వజహ్వః స్థిరోభూత్వా సోమపానం కరోతి యః

మాసాధేన న సందేహో మృత్యుంజయతి యోగవిత్.

౪౫

తా. ఎవఁడు మీఁదిద్వారమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన నాలుకగలవాడై, నిశ్చలుడై, అచ్చట స్రవించు (కాలు) చుండెడి చంద్రామృతమును త్రాగుటయనెడి సోమపానమును చేయుచున్నాఁడో, వాడు అర్థమాసములో (౧౫దినములలో) మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సంశయము లేదు. (ఇది నిశ్చయము.)

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్య యోగినః

తక్షకేణాపి దప్తవ్య విషం తస్య న సర్పతి.

౪౬

తా. ఏయోగియొక్క శరీరము ప్రతిదినమును సోమకలచేత నిండు (పూర్ణమగు) చున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఱవబడినను విషము వ్యాపింపదు. (అనఁగా సర్పము అన్నిటికంటె విషమెక్కుడుగల తక్షకునిచే కఱవబడినను వాడు చావఁడు.)

శ్లో. ఇన్ధనాని యథా వహ్నిః తైలవర్తిం చ. దీపకః

తథా సోమకలా పూర్ణం దేహీ దేహం న ముచ్చతి.

౪౭

తా. ఏప్రకారము నిప్పు కట్టెలను, దీపము నూనెను వత్తిని విడుచుటలేదో, ఆప్రకారము సోమకలచేత నిండినదేహమును దేహి (జీవుఁడు) విడుచుటలేదు. అనఁగా మరణములేదని భావము.

అ. గోమాంసభక్షణము యొక్కయు అమరవారూఢిపానము యొక్కయు విశేషమును వచించుచున్నారు.

గోమాంసభక్షణ అమరవారూఢిపాన మహిమ.

శ్లో. గోమాంసం భక్షయేన్నిత్యం పితౄ దమరవారూఢిమ్

కులీనం త మహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః.

౪౮

తా. గోమాంసమును ప్రతిదినమును భుజింపఁబడువాఁ డగుగాక. అమరవారుణిని పానము చేయువాఁ డగుగాక. అట్టియోగిని కులీనుఁడని (సద్వంశస్థుఁడని) నేను తలంచెదను. తక్కినవారు (గోమాంసమును తినివారును, అమరవారుణిని త్రాగనివారును నగు అయోగులు) కులఘాతకులు (కులమును చెఱుపువారు) అగుదురు.

వి. ర్ష-గిం శ్లోకములవలన గోమాంసశబ్దార్థమును, అమరవారుణి శబ్దార్థమును గనందగును.

నేను అనుపదము గ్రంథకర్తయైన స్వాత్మారామయోగీంద్రులవాక్యము. కులీనుఁడనఁగా:—
 “కృష్ణార్థా పితౄణా తేన ధన్యో దేశః కులం చతత్, జాయతే యోగవాన్యత్ర దత్త మక్షయ్యతాం
 ప్రజేత్. దృష్టః సంభాషితః స్పృష్టః పుంప్రకృత్యో ర్వివేకవాక్, భవతోటి శతాపాతం పునాతి
 వృజిః నృజామ్.” వాని వలన తలిదండ్రులు కృష్ణార్థులయ్యెదరు. ఆదేశమును కులమును ధన్యమ
 గుచున్నది. యోగవంతుఁడు (యోగి) ఏకులమున ఎచ్చటఁ బుట్టుచున్నాఁడో ఆకులమును కొఱ
 తలేని దగుచున్నది. వానిచేత చూడఁబడినను చెప్పఁబడినను తాఁకఁబడినను ప్రకృతి పురుషవివేక
 ముగలవాఁడు అనేకతోటి జననమరణములలోఁ బడునట్టి దుర్మార్గ పురుషునికూడ పాపమనిగఁ
 జేయుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్త పురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. “గృహస్థానాం సహ
 స్రేణ వానప్రస్థ శతేనచ, బ్రహ్మచారి సహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే” వేయిగురు గృహస్థుల
 కంటెను, నూఱుగురు వానప్రస్థులకంటెను, వేయిగురు బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసి
 శ్రేష్ఠుఁ డగుచున్నాఁడు, అని బ్రహ్మాండపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. “రాజయోగస్య
 మాహాత్మ్యంకో విజానాతి తత్త్వతః, తద్విజ్ఞాని వసతే యత్ర సదేశః పుణ్యభాజనమ్. దర్శనా దర్శ
 నాదస్య త్రిసప్త కులసంయుతాః, అజ్ఞా ముక్తిపదం యాన్తి కిం పున స్తత్పరాయణాః. అస్త
 త్యోగం బహిర్యోగం యో జానాతి విశేషతః, త్వయామయా ప్యసౌ వస్థ్యః శేషై ర్వంద్యస్త కిం
 పునః.” రాజయోగ మాహాత్మ్యమును నిశ్చయముగా ఎవ్వఁ డెఱుంగును? ఆజ్ఞాని (రాజయోగి)
 ఎచ్చట వసించుచున్నాఁడో, ఆదేశము పుణ్యక్షేత్రమగును. ఈ యోగిని దర్శించుటచేతను, అర్చిం
 చుటచేతను ఇరువదొక తరములవారితోఁగూడ అజ్ఞానులును ముక్తిని బొందుదు రనఁగా, దానిని
 అభ్యసించువారి విషయమై చెప్పవలయునా ఏమి? అంతర్యోగమును బహిర్యోగమును ఎవఁడు
 తెలియుచున్నాఁడో, వాడునాచేతను, నీచేతను సమస్కరింపఁ దగినవాఁడనఁగా, తదితరులచేత
 పూరింపఁదగినవాఁడని చెప్పవలయునా ఏమి? అని రాజయోగమునందు వామదేవులకు శివుఁడు
 చెప్పియున్నాఁడు. “ఏక కాలం ద్వికాలం వా త్రికాలం నిత్యమేవ వా, ఏ యుష్ణతే మహాయో
 గం విశ్లేయా తే మహేశ్వరాః” ఒకవేళగాని, రెండువేళలుగాని, మూడువేళలుగాని, నిత్యము
 గాని, ఎవరు మహాయోగమును అభ్యసించుచున్నాఁడో, వారు మహేశ్వరులని తెలియఁదగినది. అని
 కూర్మపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. కావున సత్కులమునఁ బుట్టినను యోగమును అభ్యసిం
 పనివారు కులఘాతకు లనఁబడుదురు.

అ. గోమాంసశబ్దార్థమును నిరూపించుచున్నాఁడు.

గోమాంస శబ్దార్థము.

శ్లో. గోశబ్దేనోదితా జహ్వ తత్ప్రవేశో హి తాలుని
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్.

౪౯

తా. గో అనుశబ్దముచే జెప్పబడినది. నాలుక దానిని అంగిలి (వైనోరు) సమీపద్వారము నందు ప్రవేశింపించుట గోమాంసభక్షణము. అది (ఆ గోమాంస భక్షణము) మహాపాతకములను నాశనముచేయునదిగా నున్నది.

అ. అమరవారుణి శబ్దార్థమును నిర్వచించుచున్నారు.

అమరవారుణి శబ్దార్థము.

శ్లో. జహ్వప్రవేశ సంభూత వహ్నినోత్పాదితః ఖలు
చద్వ్యాత్ప్రవతి యస్సారః సస్యా దమరవారుణీ.

౫౦

తా. నాలుకను మీఁదికి (అంగిలియందు) ప్రవేశింపఁ జేయుటవలనఁ గలుగు అగ్ని (ఉష్ణము) చేత కలుగునట్టి దైవ. (భూ)స్థానము ఎడమ (ప్రక్కనుండు) చంద్రునియొద్దనుండి స్రవించునట్టి రస మెదియో అది అమరవారుణి యనబడును.

వి. అమరవారుణిని శివజలము, కల్లు (నూర,) అని కొందఱు చెప్పుదురు.

అ. అమరవారుణియొక్క విశేషమును అయిదు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నాను.

అమరవారుణి మహిమ.

శ్లో. చుమ్బుస్త్రీ యది లమ్బికాగ్రమనిశం జహ్వారసస్పర్ధిసీ
సత్సారా కలుకాస్తుదుగ్ధసదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా
వ్యాధీనాం హరణం జరాంతకరణం శస్త్రాగమోదీరణం
తస్యస్యా దమరత్వ మప్తగుణితం సిద్ధాంతనాకర్షణమ్.

౫౧

తా. ఎప్పుడు నాలుకయొక్క నై ద్వారమును ఎడతెగక తాఁచుట వలన, ఎవనియొక్క నాలుక యైనది, సోమరసము యొక్క (చంద్రామృతము యొక్క) స్రవము కలదియును, ఉష్ణ తోఁగూడినదియును, కారము పులుసు పాలు అనువానికి సమాన మైనదియును, తేజ నెయ్యి అను వానితోఁ దుల్యమైనదియును నగు రసము గలది యగునో, అప్పుడు వానికి వ్యాధులను పోఁగొట్టు ట, జరను (ముదిమిని) నశింపఁజేయుట, తనమీఁదికివచ్చునట్టి ఆయుధములను అడ్డగించుట, అని మాదిసిద్ధి లెనిమిదియు గలవాడగుట, అమరత్వము (చాఁపులేమి), సిద్ధాంతనలు ఆకర్షింపునట్టి శక్తి, అనునివి కలుగు చున్నవి.

శ్లో. మూర్ధ్ని ఘోడశపత్త్రపద్మగళితం ప్రాణాదవాప్తం హతా
దూర్ధ్వాస్యో రసనాం నియమ్య వివరే సక్తిం పరాం శ్చిస్తయః
ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం ధారామయం యఃపిబే
న్నిర్యావధిః సమృణాలకోమలవపు ర్యోగీ చిరంజీవతి.

౫౨

తా. నాలుకను కపాల కుహరమునందు ప్రవేశింపఁ జేసి, తర్వాత, వైముఖముగాఁ జేసి కండలినికత్తిని ధ్యానించి, సాధనభూత మైన ప్రాణముచేత కంఠమునందుఁ గల పదునాలు దళముల కమలమునందు పడుకట్టి హతయోగము వలనఁ బొందఁబడిన పరిశుద్ధ మైన అలల తోఁ గూడిన చంద్రావృత మసురసమును ఎవఁడు త్రాగుచున్నాఁడో, ఆ యోగి వ్యాధి లేనివాఁడును, తామరకాండవలె మృదు వైన శరీరము కలవాఁడును నై బహుకాలము జీవిం చుచున్నాఁడు.

శ్లో. యత్ప్రేయం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాస్తరస్థం
తస్మిం స్తత్త్వం ప్రవదతి సునీ స్తన్ముఖం నిమ్నగానామ్
చంద్రాత్సరః సౌవతి వపుష స్తేన మృత్యుర్న రాణాం
త ద్భగ్నీయా త్సుకరణ మథో నాఽన్యథా కాయసిద్ధిః.

౧౩

తా. “తస్యః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః” దానియొక్క శిఖా మధ్యము నందు పరమాత్మ పొంది యున్నాఁడు. అను శ్రుతి ప్రకారము మేరువునలె ఉన్నతమై యుండు ముఖము దైన మేరువు యొక్క మీఁదిభాగము మధ్యయం దుండు సోమజలము స్రవించునట్టి ద్వార మెదియో, అందు సద్భుద్ధి గలవాఁడు (రజస్తమో గుణములచేఁ జయింపఁబడిన సత్త్వ గుణము కలవాఁడు) ఆత్మ తత్త్వమును జెప్పుచున్నాఁడు. నదులయొక్క (గంగా యమునా సర స్వతి నర్మదాది కర్పములకు వాచ్య మైన ఇడా పింగళ సుఖము గాఁధారి మొదలగు నాడుల యొక్క) ముఖము ఆ ద్వారమునం దున్నది. చంద్రమండలమునం దుండి శరీరమునకు సారము స్రవించుచున్నది. అందువలన (అట్లు స్రవించుటవలన) మనుష్యులకు మరణము కలుగుచున్నది. కావున ఆ (మున్నుచెప్పిన) ఖేచరియనెడి మంచికరణమును బంధింప వలయును. (అట్లు బంధించిన యెడల) చంద్రావృతము స్రవించదు. కాన మరణము కలుగదు. లేనియెడల (ఆ కరణమును బంధింపని యెడల) కాయసిద్ధి (రూప లావణ్యములును, బలమును, వజ్రమును చూర్ణము చేయునదియు, నైన కాయసిద్ధి) కలుగదు.

వి. ఆత్మ విభుత్వ మైన ఖేచరీముద్ర యందు అభివ్యక్తి యగుటను, అందు ఆత్మత్వత్వ మనఁబడెను.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం పశ్చిసోతః సమన్వితమ్
తిష్ఠ తే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ సూన్యే నిరజ్ఞనే.

౧౪

తా. నిదు (ఇడా) ప్రవాహములతోఁ గూడినదియును, (అలౌకికముగాఁ వెలియఁబడఁ బడు) ఆత్మ సాక్షాత్కారమును కలుగఁ జేయునదియును నగు ద్వార మెదియో, ఆ నిరంజన (అ విద్యయును, దాని కావ్యమును నైన శోక మోహాదులును అంజనము. ఆ అంజనము లేని) ద్వార మైన సూన్య (అకాశ) మునందు ఖేచరీముద్ర స్థిర మగుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయం బీజ మేకాముద్రా చ భేచరీ

ఏకోదేవో నిరాలమ్బ ఏకావస్థా మనోన్మనీ.

గౌ

తా. బీజమలయందు సృష్టి స్వరూపమైన ప్రణవ మను బీజము ముఖ్యమైనది. ముద్రల చుందు భేచరీముద్ర ముఖ్యమైనది. దైవములయందు నిరాలంబమైన దైవము ముఖ్యమైనది. అవస్థల చుందు ఉన్మనస్యవస్థ ముఖ్యమైనది.

వి. “ఓమిత్యేకాక్షర మిందసర్వం” ఓ మనెడి ఈ ఆక్షరము ఈ సకలము (జగము) వై యున్నది. అని మాందూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజముయొక్క స్వరూపసీతి కలుగుటవలన, అలం ఒన శూన్యదైవము ముఖ్య మనబడెను. బీజము మొదలగు వానియందు ప్రణవము మొదలగునవి ముఖ్యమని చెప్పనట్లు ముద్రలలో భేచరీముద్ర ముఖ్యమైనదని చెప్పబడెను.

అ. ఉద్యానబంధమును చెప్పట కుద్యమించి, ప్రథమమున ఉద్యానశబ్దార్థమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నాడు.

ఉద్యాన శబ్దార్థము.

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణ స్తుడ్డీయ తే యతః

తస్మా దుడ్డీయానాభ్యోఽయం యోగిభి స్సముదాహృతః.

గౌ

తా. ఏ కారణముచేత ఏ పదార్థమువలన కట్టువడినప్రాణము సుషుమ్న యనెడి వద్ద నాడి యందు ఎగురుచున్నదో, ఆ కారణము వలన అది మత్స్యేంద్రుని యోగులచేత ఉద్యాన బంధమని చెప్పబడెను.

వి. ఉడ్డీయనము = ఎగురుట, ఈ బంధము వలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురుట (సంచరించుట) చేత ఉడ్డీయన మనబడెను.

శ్లో. ఉడ్డీనం కురు తే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః

ఉడ్డీయానం త దేవస్యా తత్ర బద్ధోఽభీదీయతే.

గౌ

తా. మహాకాశ మైన ప్రాణము ఏ బంధము వలన విశ్రాంతి లేనట్లుగా సుషుమ్న యందు ఉడ్డీనమును (ఎగురుటను) చేయుచున్నదో, ఆ బంధమే ఉద్యాన మను పేరుగలది. ఆ విషయము నందు బంధస్వరూపము నాచే చెప్పబడుచున్నది

వి. సదా శరీరావ కాశమునందు గతిగలదిగా నుండుటచేత, మహాకాశ మైన ప్రాణ మనబడెను.

అ. ఉద్యానబంధ లక్షణమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉద్యాన బధము.

శ్లో. ఉదరే పశ్చిమంతానం నాభే రూర్ధ్వం చకారయేత్

ఉడ్డీయానా హ్యసా బద్ధో మృత్యుమాతృజ్ఞకేసరీ.

గౌ

తా. కడుపునందు నాభియొక్క వైభాగమును క్రిందిభాగమును వీపుతో తాకునట్లుగా వెనుకకు లాగ వలయును. (నాభియొక్క క్రింది మీది భాగములను లాగుట యనెడి) ఈ

ఉద్యానబంధము మరణ మనెడి గజమునకు సింహముగా నున్నది. (అనగా మరణమును నశింపఁ జేసి అమరత్వము నొసంగును.)

వి. చకారము వలన క్రిందిభాగమును గైకొనఁబడెను.

శ్లో. ఉడ్డియానం తు సహజం గురుణా కథితం సదా

అభ్యసే త్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే.

గీ

తా. గురువుచేత ఎల్లప్పుడును సహజముగాఁ జెప్పఁబడిన ఉద్యానబంధమును నిరంతర మెవడు అభ్యసించునో, వాడు ముసలివాఁడైనను వయసువాఁడగును.

ఆ. ఉద్యానబంధ స్వరూపమును దాని మహిమను రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉద్యానబంధ మహిమ.

శ్లో. నాభే రూర్ధ్వ మథ శ్చాపి తానం కుర్యా త్ప్రియత్నః

షణ్మాస మభ్యసే స్మృత్యం జయ త్యేవ న సంశయః.

౬౦

తా. నాభియొక్క పై భాగమును క్రిందిభాగమును మిగుల ప్రయత్నముచేత వెనుకకులాగఁ వలయును. ఆఱునెలలు అభ్యసించినయెడల మృత్యువును జయించును. దీనికి సంశయము లేదు.

శ్లో. సర్వేషా మేన బధానా ముత్తమో హ్యుడ్డియానకః

ఉడ్డియానే దృఢే బధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్.

౬౧

తా. బంధము లన్నిటియందును ఉడ్డియానబంధమే ఉత్తమ మైనది. ఏలనగా, ఉద్యానము దృఢముగా అభ్యసించిన యెడల, ముక్తి తనంతట కలుగును.

వి. ఉద్యాన బంధము చేసినచో పక్షిగతిగా ప్రాణము నుఘమ్నయందు పోవుటవలన “సమాధా మోక్ష మాప్నోతి” సమాధి యందు ముక్తినిఁ బొందుచున్నాడు. అను వాక్యమువలన సహజముగనే ముక్తి కలుగును.

ఆ. ఇక మూలబంధమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

మూలబంధము.

శ్లో. పార్శ్విభాగేన సంపీడ్య యోని మాకుఞ్చయే ద్గుదమ్

అపాన మూర్ధ్వ మాకృష్య మూలబద్ధోఽభిధీయతే.

౬౨

తా. గుడిచేత యోనిని చక్కఁగా పీడించి, గుదమును సంకుచితము చేయువలయును. క్రిందికి పోవునట్టి వాయు వైన అపానమును మీఁదికి లాగుట వలన మూలబంధము చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. గుడిచేత యోని స్థానమును పీడించుట మూలముగా గుదమును లాగుటకు మూల బంధ మని పేరు.

శ్లో. అథోగతి మపానంవై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్

ఆకుఞ్చనేన తం ప్రాహు ర్మూలబంధం హి యోగినః.

౬౩

తా. అథోగతి (కిందికిపోవుటను) గల అపానమును బలముగా లాగుట వలన (మూల ద్వారమును సంకుచితము చేయుట వలన) మీఁద (సుఖమ్నయందు) పోవునట్లుగాఁ జేయుచు న్నాడు. దానిని యోగులు మూలస్థానముయొక్క బంధమును మూలబంధ మని చెప్పెదరు.

వి. ఇందు (ఈ ౬౩ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ శబ్దార్థమును, పూర్వశ్లోకము (౬౨ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ ప్రకారమును, చెప్పఁబడినందు వలన పునరుక్తి దోషము లేదు.

అ. ఇంక యోగబీజమునందు చెప్పినప్రకారముగా మూలబంధమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. గుదం పార్శ్వై తు సంపీడ్య పాయు మాకుఞ్చయే ద్బలాత్

వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః

౬౪

తా. రెండు గుడికాళ్లక్రిందిభాగములచేత గుదమును చక్కఁగా పీడించి, వాయువు సుఖ మ్నయొక్క మీఁదిభాగమునందు పోవునట్లు పాయువును (గుదమును) బలముగా లాఁగవలయును. (ఇది మూలబంధము.) [ఇది మూలబంధ మననది అధ్యాహరణము.]

అ. మూలబంధము యొక్క గుణములను ఆఱుశ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

మూలబంధ గుణము.

శ్లో. ప్రాణాపానా నాదబిందూ మూలబంధనేన చైకతామే

గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్రసంశయః.

౬౫

తా. మీఁదుగనఁ క్రిందుగనఁ పోవునట్టివి యైన ప్రాణాపాన వాయువులును, నాదమును (అనావతధ్వనియును), బిందువును (అనుస్వారమును), ఐక్యమును బొంది, యోగము యొక్క మంచిసిద్ధిని ఆభ్యాసకుల కొసంగుచున్నది. దీనికి సందేహము లేదు.

వి. మూలబంధము చేయుట వలన, అపానము ప్రాణముతో కలిసి, సుఖమ్నయందు ప్రవేశించు చున్నది. అందువలన నాదము బయలుపడుచున్నది. అందువలన నాదముతోడ ప్రాణాపానములు రెండును వృధయము మీఁదికిపోయి, నాదమును బిందువుతో లైక్యపఱిచి, బ్రహ్మరంధ్రమునందు బ్రవేశించుచున్నవి. దీనివలన యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

శ్లో. అపానప్రాణయో రైక్యం త్తయో మూత్రపురీషయో

యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్.

౬౬

తా. ఎల్లప్పుడును మూలబంధమును చేయుటవలన, అపానప్రాణములు రెంటియొక్క ఐక్యమును, (బంధింపఁబడి యుండు) మూత్రపురీషముల (జల వలముల) యొక్క త్తయమును ఆగుచున్నది. వృద్ధుఁడును యౌవనవంతుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. అపానే ఊర్ధ్వగే జాతే ప్రయాతే వహ్నిమణ్డలమ్

తదాఽనలశిఖా దీప్తా జాయతే వాయునాఽహతా.

౬౭

తా. మూలబంధము వలన క్రిందికి పోవు అపానవాయువు మీదికి పోవునదియై అగ్ని మండలమును పొందునప్పుడు జ్వరరాగ్ని యొక్క బావల, వాయువుతోఁ జేరుటవలన సగళ మగుచున్నది.

పి. దేహమధ్యే శిఖిస్థానం త ప్రజామ్బునద ప్రభమ్, త్రికోణస్త మనుష్యాణాం చతురస్రం చతుష్పదమ్, మణ్డలం తు పతక్లానాం సత్య మేత ద్భ్రమిమి తే, తన్మధ్యే తు శిఖాతస్య సదా తిష్ఠతి పావతే" దేహమధ్యమునందు అగ్ని మండలము కరిగించిన బంగారమువలె మనుష్యులకు త్రికోణముగను, పశ్చాదులకు చదురముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను మన్నది దాని మధ్యమునందు సదా అగ్నిబావల వ్యాపించి యున్నది. దీనిని నేను నీకు నిశ్చయముగాఁ జెప్పుచున్నాడను అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తతో యాతో వహ్నిపాసౌ ప్రాణ ముష్ణస్వరూపకమ్

తేనాఽత్యంతప్రదీప్తస్త జ్వలనో దేహజ స్తథా

౬౮

తా. ఆ తర్వాత అగ్నియును అపానమును అగ్నిబావలయొక్క వృద్ధిచే నైనను, లేక ఉష్ణ స్వరూపము గలదానిచే నైనను, ప్రాణమును బొందుచున్నది. దానిచేత (ప్రాణసంయోగము వలన) శరీరమునందు కలుగు అగ్ని అత్యంతము దీపనము గలది యగుచున్నది. (అపానము మీదికి పోయిన యెడల అగ్ని ప్రాణ సంగమముచేత మిగుల దీపనము గలది యగును.)

శ్లో. తేన కుణ్డలిసి సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే

దణ్డాహతా భుజగ్ధేవ నిశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్.

౬౯

తా. దానిచేత (అగ్నియొక్క అత్యంత దీపనము చేత) చక్కఁగా తపింపబడు నప్పుడు నిద్రపోవునట్టి కుండలిసీకత్తి చక్కఁగా మేల్కొనునది యగుచున్నది. కొయ్యచే గొట్టబడిన పాము వలె, నిశ్వాసముచేసి సరళత్వమును (నీల్గుటను) బొందుచున్నది.

శ్లో. బిలం ప్రవిష్టేన తతో బ్రహ్మనాడ్యంతరం వ్రజేత్

తస్మా నిత్యం మూలబద్ధః కర్తవ్యో యోగిభి స్సదా.

౭౦

తా. ఆ తర్వాత (నిట్టిసీలిన తర్వాత) బొక్కయందు దూరినపామువలె సుషుప్తు లోపల ప్రవేశించుచున్నది. ఆ కారణమువలన, యోగాభ్యాసకులచే మూలబంధము ప్రతిదినమును సర్వకాలమును చేయఁదగినది.

అ. ఇతఁ జాలంధర బంధమును చెప్పుచున్నారు.

జాలన్ధర బంధము.

శ్లో. కణ్ఠ మాకుఞ్చ్య హృదయే ఘాపయే చ్చిబుకం దృఢమ్.

బన్ధో జాలన్ధరాభ్యోఽయం జరా మృత్యువిनाశకః.

20

తా. కంఠమునందుఁ గల ద్వారమును సంకుచితము చేసి, హృదయమునందు (చీఁమ్ము యొక్క సమీపమునందు నాలు గంగులముల స్థల ముండునట్లు) గడ్డమును దృఢముగా స్థాపింప వలయును. జరామరణములను పోఁగొట్టునదియైన ఈ బంధము జాలంధరబంధ మని చెప్పఁబడును.

వి. కంఠమును సంకుచితము చేసి, నాలుగంగులముల తా వుండునట్లు, చీఁమ్ము దగ్గఱ తలను వంచుటవలన గడ్డము స్థాపిత మగుట జాలంధరబంధ మనఁబడును.

అ. జాలంధరబంధ శబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.

జాలన్ధరబంధ శబ్దార్థము.

శ్లో. బధ్నాతి హి సిరాజాల మధోగామి నభో జలమ్

తన్మో జాలన్ధరో బన్ధః కణ్ఠమః ఖౌఘనాశనః.

21

తా. దేనిచేత నాడులయొక్క జాలములను (సమూహములను) క్రిందికి పోవునట్టి అకాశ జలమును (కపాల కుహరముయొక్క అమృతమును) బంధించుచున్నదో, దానివలన జాలంధర బంధ మను పేరు కల్గినది. ఇది కంఠమునందుఁ గల దుఃఖ సమూహములను నాశము చేయునదిగా నున్నది.

అ. జాలంధర బంధముయొక్క గుణములను చెందు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

జాలన్ధరబంధ గుణము.

శ్లో. జాలన్ధరే కృతే బధ్ధే కణ్ఠసంకోచ లక్షణే
న పీయూషం పతత్యగ్నా నచ వాయుః ప్రకుప్యతే.

22

తా. కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేఁ గల్గిన జాలంధరబంధ మనెడి బంధమును చేసిన యెడల, అమృతము ఒతరాగ్నియందు పడెడు. ప్రాణమును కోప మొందదు. (ఇతరనాడుల యందు వాయువుపోవుట యనెడి ప్రకోపమును చేయదు.)

శ్లో. కణ్ఠసంకోచనే నై వద్వేనాడ్యో స్తమ్భయే ద్దృఢమ్
మధ్యచక్ర మిదం జ్ఞేయం ఘోషాధారబన్ధనమ్.

23

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితము చేయుటమృతముచేతనే, ఇదా పింగళ లనెడి రెండునాడులను స్తంభింప వలయును. అంగుష్ఠాధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రము వఱకును గల పదునాలు ఆధారములయొక్క బంధమును చేయునట్టి, ఈ (కంఠస్థానమునందుఁ గల) విశుద్ధి యనెడి మధ్యచక్రము దెలిసికొనఁ దగినది.

వి. “అంగుష్ఠ గుల్ఫ జానూరు పీచినీ లిష్ఠనాభయః, హృద్రీవా కణ్ఠదేశ శ్చ లమ్బికా నాసికా తథా. భ్రూమధ్యం చ లలాటం చ మూర్ధా చ బ్రహ్మరస్థికమ్, ఏతే హిషాడశాధారాః కథితా యోగిపుష్టతైః” అంగుష్ఠము, గుల్ఫము, (మడమ,) మోకాలు, తొడ, బీజముయొక్క క్రిందినరములు, లింగము, నాభి, హృదయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భ్రూమధ్యము (నొసళ్లనడిమితావు), నెత్తి, తల, బ్రహ్మరంధ్రము, అనువివి యోగిపుంగవులచేత హిషాడశాధార మని చెప్పబడు చున్నవి. ఈ పదునాలుగు ఆధారములయొక్క ధారణము వలన ప్రయోజనమును ‘గోరక్షసిద్ధాంతము’ నందు గనం దగును.

అ. మున్ను చెప్పిన ఉద్యానబంధము, మూలబంధము, బాలంధరబంధము అనుబంధత్రయ ములయొక్క ప్రయోజనమును మూడు శ్లోకములచేత జెప్పచున్నారు.

జన్మత్రయ ప్రయోజనము.

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుళ్ళప్య ఉడ్డియానం తుకారయోజ్

ఇడాం చ పిఙ్గాం బద్ధ్వా వాహయే త్పశ్చిమే పథి.

౭౫

తా. మూల (ఆధార) స్థానమును చక్కగా సంకుచితము చేసి, నాభిని వెనుకకులాగుట యనెడి ఉద్యానబంధమును చేయ వలయును. గంగా యమున లనెడి ఇడా పింగళులను బంధించి నుషుమ్న మార్గమునందు ప్రాణమును పోవునట్లు చేయవలయును.

వి. ఇచ్చట ఇడా పింగళులను బంధించి యనుట వలన, బాలంధర బంధముచేత అని భావ మగుచున్నది. “కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేతనే రెండు నాడులును స్తంభించు చున్నవి.” అని పూర్వోక్తశ్లోకము (౭౪) వలనఁ దెలియఁ దగును.

శ్లో. అనే నైవ విధానేన ప్రయాతి పవనోలయమ్

తతో నజాయతే మృత్యు ర్జరారోగాదికం తథా.

౭౬

తా. ఈ విధముచేతనే ప్రాణము లయమును (స్థిరత్వమును) బొందుచున్నది. అందు (ప్రాణ లయము) వలననే మృత్యువు, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగుటలేదు.

వి. గతి (సంచారము) లేకనే, బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము. ఆదిశబ్దము చేతి నలు, నడలు, తంద్ర, ఆలస్యము మొదలగునవియు కలుగవని తెలిసికొనునది.

శ్లో. బన్ధత్రయ మిదంశ్రేష్ఠం మహాసిద్ధై శ్చ సేవితమ్

సర్వేషాం హతతన్త్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః.

౭౭

తా. ఈ మూడు బంధములును శ్రేష్ఠమైనవియును హిషాడశాధారములయందు మిగుల శ్లాఘ్యమైనవియును; మత్స్యేంద్రాది సిద్ధాదులచేతను సేవింపబడినవియును, సకల హత తన్త్ర (ఉపాయములకును సాధనమై (సిద్ధిశీ కలుగజేయు) నవియును నైయున్న వని గోరక్షాదియోగులు తెలియుచున్నారు.

వి. చకారమువలన వస్తిస్థాదియునులను గ్రహింప నగును.

అ. విపరీతకరణిని చెప్పట కుద్యమించి, దేహము జరగలదని రెండు శ్లోకములచేత జెప్పచున్నారు.

దేహజరత్వకారణము.

శ్లో. యత్కించ తస్మిన్ తే చన్ద్రా దమృతం దివ్యరూపిణః

త త్సర్వం గ్రసతే సూర్య స్తేన పిష్టో జరా యుతః.

2౮

తా. ఉత్కృష్ట స్వరూపమైన ఏ అమృతము (అంగిలిమూలమందుండు) చంద్రునియందుండి స్రవించుచున్నదో, దానినంతయు నాభియందుండు అగ్నిస్వరూపమైనట్టి సూర్యుడు మ్రొంగుచున్నాడు. అందువలన (సూర్యుడు అమృతపానము చేయుటవలన) దేహము (పిండము) జరస (మునిమిని) పొందుచున్నది.

వి. “నాభిదేశస్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాళు మాలేచ చప్రమాః. వర్ష త్యగ్గోముఖా శ్చంద్రో గ్రస త్యార్ధవముఖో రవిః, కరణం తచ్చ కర్తవ్యం ఏన పీయూష మాప్యతే.” దహన స్వరూపమైన సూర్యుడు నిత్యమును నాభిస్థానమునందున్నాడు. అమృత స్వరూపమైన చంద్రుడు నిత్యమును మీది నోటియొక్క మూలమునందున్నాడు. అధోముఖమైన సూర్యుడు ఆ యమృతమును వర్షించుచున్నాడు. ఊర్ధ్వముఖమైన సూర్యుడు ఆ యమృతమును పానముచేయుచున్నాడు. కావున దేనిచేత (ఏ కరణముచేత) అమృతము పొందబడుచున్నదో, ఆకరణమును చేయవలయును. అని గోరక్ష నాథులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తికరణం దివ్యం సూర్యస్యముఖ వఞ్చనమ్

గురూపదేశోఞ్జీయం నతు శాస్త్రార్థకోటిభిః.

2౯

తా. ఆ విషయమునందు నాభిస్థానమునందుగల అగ్నియైన సూర్యునియొక్క ముఖమును వంచించునట్టి ఉత్తమ (దివ్య) మైన ఇతర జెప్పబోవు ముద్రయనెడి కరణ మొకటికలదు. అది గురూపదేశమువలన దెలియదగినది. ఊటిశాస్త్రములచేతను తెలిసికొనుటకు సాధ్యముకాదు.

అ. విపరీతకరణియొక్క లక్షణమును రెండు శ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

విపరీతకరణి.

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభే రధస్తాలో రూర్ధ్వం భాను రథో శశీ

కరణీ విపరీతాఘా గురువాక్యేన లభ్యతే.

తా. మీద నాభియును, దిగువ అంగిలియునుగా, అనగా మీదుగా అగ్ని స్వరూపమైన సూర్యుడును, క్రిందుగా అమృతస్వరూపమైన చంద్రుడునుగా నుండు (విపరీతముగా చంద్రసూర్యులను క్రిందు మీదుగా చేయుట యనెడి) విపరీతకరణి యను కరణము గురువాక్యముచేత బొందబడుచున్నది.

శ్లో. నిత్య మభ్యాసయ్యైస్య జతరాగ్ని వివర్ధిసి
ఆహారో బహుల స్తస్య సంసాధ్యః సాధకస్య చ. ౮౦
అల్పాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి తత్ క్షణాత్

తా. ప్రతిదినమును జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయునట్టి విపరీతకరణిని అభ్యసించుసాధకునకు, ఆహారము అధికముగా (కావలయును. కనుక కావలసినంత) సంపాదించఁ దగినది. ఆహారము అల్పమగునెని అగ్ని క్షణమాత్రమున (శీఘ్రమున) దేహమును దహించును.

ఆ. మీఁదుగను క్రిందుగను నుండు చంద్రనూర్యులను క్రిందుమీఁదుగా చేయునట్టి క్రియను చెప్పుచున్నారు.

చంద్రనూర్య విపరీతవిధానము.

శ్లో. అధశ్చిరా శోచ్ఛిర్ద్విపాదం క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే. ౮౧
క్షణాచ్చ కిచ్చి దధిక మభ్యసే చ్చుదినేదినే

తా. భూమియందు శిరస్సునుంచి (రెండుచేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజము మొదలు మోచేతులవఱకు నైన భుజములతోను, మెడ శిరస్సు వీనియొక్క వెనుకటి భాగమునం దనువాలితోను భూమియందాన్ని) మీఁదుగా కాళ్లను చాచి మొదటిదినము ఒకక్షణమును, ఇట్లు దినదినము ఒక్కొక్కక్షణము అధికముగను ఉండవలయును.

వి. నైన చెప్పిన ప్రకారముగా సర్వాంగాసనముననుండి మొదటి దినము ఒకక్షణమును మరునాఁడు రెండు క్షణములును మూడవనాఁడు మూడుక్షణములును ఇట్లు దినమున కొక్కొక్క క్షణము అధికముగా అభ్యాసము చేయవలయును.

ఆ. విపరీతకరణియొక్క గుణములను చెప్పుచున్నారు.

విపరీతకరణి గుణము.

శ్లో. వలితం కలితం నైవ షణ్మానోర్ధ్వంన దృశ్యతే. ౮౩
యామమాత్రం తు యో నిత్య మభ్యసే త్నతు కాలజితే

తా. సాధకునియొక్క శరీరమునందు ఆఱు నెలలకు మీఁద నడలు నరలు కనఁబడవు. ఏ సాధకుఁడు జామునేపు ప్రతినిత్యమును అభ్యసించుచున్నాఁడో, వాఁడు యమునిని జయించిన వాఁడగుచున్నాఁడు.

వి. ఇంగువలన యోగము ప్రారంభకర్మమును ప్రతిబంధించుచున్నదనుటను సూచించఁబడినది. “స్వదేహరచ్చక స్యాపి కర్మణః సంక్షయాహః, యో యోగః పృథివీపాల త్వణు తస్యాఽపి లక్షణమ్” ఓరాజా! తన శరీరమునకు కారణమైన కర్మమును నశింపజేయు యోగమేది నైనా, దాని లక్షణమును వినుము. అని విష్ణుధగ్మమునందు చెప్పఁబడియున్నది. “యథా ప్రారంభ కర్మ తత్త్విజ్ఞానా త్ప్రబలమ్, తథా తస్మాదపి కర్మణో యోగాభ్యాసః ప్రబలమ్, అతఏవయో

గీనా ముద్దాలక వీరహవ్యాధీనాం స్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉపపద్యతే” ఎట్లు ప్రార్థకర్మము తత్త్వజ్ఞానమునకన్న ప్రబలమో, అట్లే ఆకర్మమునకన్న యోగాభ్యాసము ప్రబలము. కావున ఉద్దాలక వీరహవ్యులు మొదలగు యోగులకు స్వేచ్ఛగా (తమ ఇష్టప్రకారము) దేహమును విడుచుట తగును. అని విద్యారణ్యాస్వామిలచే జీవన్ముక్తి ప్రకరణమునందు చెప్పబడియున్నది. “దేహం జహ్యో త్సమాధినా” సమాధిచేత దేహమును విడుచుచున్నాడు. అని భాగవతిమునందును చెప్పబడియున్నది.

అ. ఇక వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలుగఁజేయుమిత్తమై తత్ఫలమును వ్యక్తీకరించుచున్నారు.

వజ్రోలి మహిమ.

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపియోగోక్తైర్నియమై ర్విना. ౭౪
వజ్రోలీం యోవిజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్

తా. ఎవఁడు (ఏ అభ్యాసి) వజ్రోలియుద్రను విశేషముగా స్వానుభవముచేతఁ జెలియుచున్నాడో, ఆ యోగి యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడిన బ్రహ్మచర్యాది నియమములు లేకనే స్వేచ్ఛగానుండినను, అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ (అణిమాద్యపైశ్చర్యములు కలవాఁ)డగుచున్నాఁడు.

అ. వజ్రోలిసాధనమునం దుపయోగముగల రెండు పదార్థములను చెప్పుచున్నాఁడు.

వజ్రోలిసాధన వస్తువులు.

శ్లో. తత్ర వస్తుద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్య కస్యచిత్. ౮౧
క్షీరంచైకం ద్వితీయంతు నారీ చవశవ ర్హిసి

తా వజ్రోలి అభ్యాసమునందు ఉపయుక్తమైన రెండు వస్తువులను చెప్పుచున్నాడను. అవి (ధనము లేని) వానికి దుర్లభము. అవి యేవనఁగా, ఒకటి (త్రాగుటకొఱకు) పాలు, మరొకటి స్వాధీనముగలక్రీ.

వి. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనము గలది యగుటచేత బలముకొఱకై పాలు త్రాగవలయును. కొందఱు పాలు త్రాగుటను అభ్యాసకాలమునందు ఆకర్షణముచేయుట కొఱకని చెప్పెదరు.

అ. వజ్రోలిముద్రాలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

వజ్రోలిముద్రా లక్షణము

శ్లో. మేహసేన శనైః సమ్యగ్నూర్ధ్వాకుఞ్చన మభ్యసేత్
పురుషో వ్యథవా నారీ వజ్రోలీసిద్ధి మాప్నుయాత్ ౮౨

తా. బిందువు బయలుపడుటకు సాధనమైన సంభోగానంతరము పురుషుడైనను, స్త్రీయైనను, మెల్లగా చక్కగా యత్న పూర్వకముగా గుహ్యస్థానమును లాగుటను (బిందువును మిఁదికి గ్రహించుటను) చేయవలయును. అందువలన వజ్రోలిముద్రయొక్క సిద్ధిని బొందుదురు.

ఆ. ఇక వజ్రోలియొక్క ప్రథమాంగమైన ప్రక్రియను చెప్పచున్నారు.

వజ్రోలిముద్రా పూర్వసాధనము

శ్లో. యత్నత శ్చస్తనాశేన పూత్కారం వజ్రకర్షరే.

౮౭

శనైశ్చనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచారకారణాత్

తా. సీసము మొదలగువానిచే జేయఁబడినట్టి మంచిక్రోవిచేత లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించు నిమిత్తము మెల్లమెల్లగా మాటిమాటికి నిష్క్రమాదుగొట్టమువలె పూత్కారము చేయవలయును.

వి. వజ్రోలిసాధన ప్రక్రియ:—సీసముచే చేయఁబడినదియును, నునువైనదియును, లింగమునందు ప్రవేశింపఁదగినదియును, పదునాలు గంగులములు గలదియును నైన సలాకునుచేసి, దానిని లింగమునందు ప్రవేశింపఁజేయుటను అభ్యసింప వలయును. అనఁగా దినమునకు ఒక్కొక్క అంగులమువలెను గొట్టమును బ్రవేశింపఁజేయుచు, వృద్ధిచేయవలయును. పండ్రెం డంగులములు ప్రవేశించునట్లు అభ్యసించిన యప్పుడే లింగము శుద్ధమగును. పదునాలు గంగులములుకలదియై అందు రెండంగులములు మిఁదిముఖముగా వంచినదై నట్టిగొట్టమునుగ్రహించి దానియొక్క పండ్రెండంగులములను లోపలఁ జొనిపించి మిగిలిన (వంచబడిన) రెండంగులములను బయట నుంపవలయును. మిగిలిన రెండంగులములను మీఁద నుంచి, చేతిపట్టుగా చేసికొనవలసినది. తర్వాత దానిని అగసాలెవానియొక్క నిష్క్రమాదుగొట్టమువలె లింగస్థానమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన పండ్రెండంగులముల నాశమునందు మిఁదికి వంచియుండు రెండంగులములమధ్యను వాయువు ప్రవేశించునట్లుగా ఊడవలయును. అందువలన చక్కగామార్గశుద్ధి కలుగును. ఆమీఁద జలమును లింగముచే లాఁగ వలయును. జలమును లాఁగుట సిద్ధించిన తర్వాత పూర్వశ్లోకమునఁ జెప్పినట్లు బిందువును మిఁదికి లాఁగుటను అభ్యసింపవలయును. బిందువును ఆకర్షించుట సిద్ధించిన యెడల వజ్రోలిముద్ర సిద్ధించును. ఇది ప్రాణజయము గలవారికే సిద్ధించును. తక్కినవారికి సిద్ధింపదు. శేషరిముద్రయును ప్రాణజయము నైన నీరెండును సిద్ధించినవారికే వజ్రోలి సిద్ధించును.

వజ్రోలి వలన బిందువు సిద్ధించుటకు గులభమైన ఉపాయము శివసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది ఎట్లనఁ—తాను మూత్రించునపుడు దానిని వాయువుచేత బలముగా మిఁదికిలాఁగి కొంచెముకొంచెముగా విడువవలయును. మఱలను గురూపదేశప్రకారము మిఁదికి లాఁగవలయును. ఇట్లు ఆఱునెలలు ప్రతిదినమును అభ్యసించిన యెడల మహాసిద్ధిని యొసంగు బిందుసిద్ధి కలుగును. నూలు గురు యువతులతోఁ గూడినను బిందువు నశింపదు.

ఆ. ఇట్లు వజ్రోలియొక్క అభ్యాసము సిద్ధించిన తర్వాత, దాని ఉత్తరసాధనమును చెప్పచున్నారు.

వజ్రోలిముద్రా ఉత్తరసాధనము.

శ్లో. నారీభగే పతద్బిద్ధ మభ్యాసే నోర్ధ్వమాహరేత్.

౮౮

తా. రతికాలమునందు స్త్రీయొక్క యోనియందు పడునట్టి బిందువును పడక ముందే వజ్రోలిముద్రాభ్యాసముచేత మిఁదికి లాఁగ వలయును.

అ. బిందుపతనమునకు ముందుగనే బిందువును గ్రహింపని యెడల, బిందువు పతన మైన అనంతర మైనను గ్రహింప (లాఁగ) వలయు ననుటను చెప్పుచున్నారు.

బిద్వాకర్షణా వశ్యకత్వము.

శ్లో. చలితం చ నిజం బిద్దుమూర్ధ్వమాకృప్య రక్షయేత్

తా. స్త్రీయొక్క యోనియందు పడునట్టి తన బిందువును మిఁదికిలాఁగి రక్షింప (ఉంప) వలయును.

వి. చకారము వలన, బిందువుతో స్త్రీయొక్క శోణితమును గ్రహింప వలయు నని తెలియఁ దగినది.

౨. వజ్రోలి గుణములను నాలుగు స్థానములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

వజ్రోలి గుణము.

శ్లో. ఏవం సంరక్షయే ద్బిద్ధ మృత్యుం జయతి యోగవిత్.

౮౯

మరణం బిద్దుపాతేన జీవనం బిద్దుధారణాత్

తా. ఇట్లు బిందువును ఎవఁడు రక్షించుచున్నాఁడో అట్టి యోగజేత, మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. బిందు స్థలమువలన మరణమును, బిందు ధారణమువలన జీవనమును కలుగు టవలన, బిందువును రక్షింపవలయును.

శ్లో. సుగంధో యోగినో దేహే జాయతే బిద్దుధారణాత్.

౯౦

యావద్బిద్ధుః స్థిరో దేహే తావత్కాలభయం కుతః

తా. వజ్రోలి అభ్యాసకుడైన యోగులయొక్క దేహమునందు బిందుధారణము వలన సుగంధము కలుగు చున్నది. ఎంతకాలము దేహమునందు బిందువు నిలిచియుండునో, అంత కాలము వఱకును మృత్యుభయ మెక్కడిది ? (అనఁగా మృత్యుభయము లేదు.)

శ్లో. చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్.

౯౧

తస్మాచ్ఛుక్రం మన శ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః

తా. పురుషులయొక్క శుక్లము (చిత్తము చలించిన యెడల చలించుచున్నది. చిత్తము స్థిరపడినచో నిలుచునది యగుచున్నందు వలన) చిత్తాధీనమై యున్నది. (శుక్లము నిలిచిన యెడల జీవనమును, శుక్లము నష్టమైనయెడల మరణమును కలుగుట వలన) జీవనము శుక్లాధీనమై యున్నది. కావున శుక్లమును మనస్సును ప్రయత్నముచేత రక్షింప వలయును. [అనఁగా అవశ్యము బిందువును రక్షింప వలయును.]

శ్లో. ఋతుమత్యా రజో వ్యవం నిజం బిన్దం చ రక్షయేత్. ౯౨

తా. ఇట్లు (మున్నుచెప్పిన అభ్యాసము వలన) ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీయొక్క రేతస్సును, తనయొక్క శుక్లమును, రక్షింప (గ్రహింప = ఆకర్షింప = లాగ) వలయును.

శ్లో. మేధోణాకర్షయే దూర్ధ్వం సమ్యగభ్యాసయోగవితే

తా. యోగ సాధన మైయందు వ్యసోలి అభ్యాసమును దెలియనట్టి అభ్యాస యోగ విదుః దైనవాడు, గుహ్యోద్రియముచేత రజస్సును శుక్లమును చక్కగా విడిచి లాగ వలయును.

అ. సహజోలి, అమరోలి అను నీరెంటిని చెప్పట మధ్యమించి, అవి వ్యసోలియొక్క విశేషము (భేదము) అనియును, సహజోలిని గూర్చియును నాలుగు శ్లోకముచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

స హ జో లి.

శ్లో. సహజోలి శ్చామరోలి ర్వజ్రోల్యాభేదయేకతః ౯౩

జలేషు భస్మ నిక్షిప్య దగ్ధగోమయసమ్భవమ్

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకేఫలము గలవిగా నుండుటవలన, అవి వ్యసోలి భేద మగును. గోమయమును కాలబ్రుటవలనఁ గలుగు మంచివిభూతిని జలమునందు వైచి, (జలముచే కలిపి); క్రింది శ్లోకముతో నవ్యమును.)

శ్లో. వజ్రోలి మైథునా దూర్ధ్వం స్త్రీపుంసః స్వాభలేపనమ్. ౯౪

అసీనయోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపారయోః త్షణాత్

తా. వజ్రోలిముద్రా నిమిత్తము సంభోగానంతరము త్షణముసేపు (రతుత్సవమున కనంతరము) ఉండి మఱియైన వ్యాపారముగల (రత్నిక్రియలేని) వారై, అనందముగా నుండునప్పుడు స్త్రీ పురుషు లిరువురును సుఖమైన అంగములందు (వైనచెప్పిన విభూతిని) పూసికొన వలయును.

వి. ఈ భూతిధారణము వలన, శీతల సన్నిపాతాది రోగములు నశించును, శిరస్సు, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, చేతులు అను నీచోటులయందు భూతిని లేపనము చేయఁదగినది.

శ్లో. సహజోలిరియం ప్రోక్త శ్రద్ధేయా యోగిభి స్సదా. ౯౫

అయం శుభకరో యోగో భోగయక్తోఽపి ముక్తిదః

తా. ఈక్రియ సహజోలి యని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది సదా యోగులచే శ్రద్ధతో చేయఁదగినది సుఖమునొసంగు ఈ సహజోలి అనేది మోగము (ఉపాయము) భోగముతోఁ గూడిన దైనను ముక్తిని యొసంగునదిగా నున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్. ౯౬

నిర్మత్సరాణాం సిద్ధేత న తు మత్సరశాలినామ్

తా. ఈ యోగము పుణ్యవంతులను ధీరులను తత్త్వదర్శకులను (వాస్తవమును తెలిసిన వారును) చుత్సరము లేనివారును నగువారికి సిద్ధించును. మత్సరగ్రస్తులకు లభింపదు. (మత్సరము = పరులగుణమును ద్వేషించుట.)

అ. ఇక అమరోలిని గూర్చి మూడుశ్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

అమరోలి.

శ్లో. పిష్టోల్బణత్వా త్ప్రళమామ్బుధారాం
విహాయ నిస్సారత యాంత్యధారా
నిషేవ్యతే శీతల మధ్యధారా
కాపాలికే ఖణ్డమ తేఽమరోలి.

తా. పిష్టాధిక్యముగా నుండుట వలన మొదటి అమృతధారను, సారములేనిదిగా నుండుట వలన కడపటిధారను విడిచిపెట్టి, మధ్యధార నేవింపబడు చున్నది. ఖండ మను యోగ విశేషమును అంగీకరించియుండు ఖండమతమందుగల కాపాలికమతమునందు అనగా ఖండకాపాలిక సంప్రదాయమునందు అమరోలి ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పిబే నిత్వం నస్యం కుర్వత్ దినేదినే
వజ్రోలి మభ్యసే త్సమ్యగమరోలితి కథ్యతే.

౯౮

తా. అమర యనెడి అమరవారుణిని ఎవడు ప్రతిదినమును త్రాగుచున్నాడో, నస్య ముచేయుచు (శ్వాసముచే అమరిని నాసికాద్వారములందు గ్రహించుచు) ప్రతిదినమును మున్ను చెప్పినట్లు వజ్రోలిని అభ్యసించు చున్నాడో, అది అమరోలి యని (కాపాలికులచే) చెప్పబడుచున్నది.

వి. నస్య పూర్వక మైన వజ్రోలియే, అమరోలి యను శబ్దముచే జెప్పబడుచున్నది. యని భావము. ఇచట కాపాలికులచే నను నది అభ్యాసమే.

శ్లో. అభ్యాసా నిస్సృతా చాద్వీం విభూత్యా సహ మిశ్రయేత్
ధారయే దుత్తమాగ్నేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే.

తా. అమరోలి అభ్యాసము వలన బయలుపడిన చంద్రామృతమును విభూతితోఁ జేర్చి (శిరస్సు, కపాలము, నేత్రము, భుజము, కంఠము, హృదయము, కరము మొదలగు) ఉత్త హాంగములయందు ధరింప వలయును. అందువలన దూరదృష్టి (భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాలములయందు దాచబడినవియు నగు దూరము నందలి పదార్థములను గనఁగిన దృష్టి) విశేషముగాఁ గలుగుచున్నది.

వి. అమరిని అభ్యాసముచేయు క్రమమును విశేషముగా వివరింపకల్పము నందు గనంద గును. శివాంబు = అమరవారుణి.

అ. పురుషునియొక్క వజ్రోలిసాధనమును చెప్పి, స్త్రీ యొక్క వజ్రోలి సాధనమును చెప్పచున్నారు.

శ్రీ వజ్రోలిసాధనము.

శ్లో. పుంసో బిద్ధం సమాకుఞ్చ్య సమ్యగభ్యాసపాటవాత్
యదినారీ రజోరక్షే ద్వజోల్కా సాఽపి యోగినీ.

౧౦౦

తా. శ్రీ యోగిని చక్కగా అభ్యసించునట్టి అభ్యాసము వలన పురుషుని వీర్యమును చక్కగా గ్రహించి, రజస్సును వజ్రోలిముద్రచేత రక్షించునది యాయోగినీ, ఆ శ్రీ యును యోగిని (యోగవతి) యగును.

వి. “పుంసోబిద్ధ సమాయుక్తం” అనుపాఠము ప్రకారము, పురుషునియొక్క బిందువుతోఁ గూడినది. అని యగును ఇది రజమునకు విశేషణము.

అ. శ్రీలు అభ్యసించు వజ్రోలియొక్క ఫలమును గూర్చి నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పఁచున్నారు.

శ్రీ వజ్రోలి గుణము.

శ్లో. తస్యాః కిచ్చద్రజోనాశం న గచ్ఛతి న సంశయః
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిద్ధ తా మేవగచ్ఛతి.

తా. (వజ్రోలి అభ్యాసశీలులుగల) ఆ శ్రీయొక్క శోణితము అల్పమైనను నాశమొందుట (పడుట) లేదు. దీనికి సంశయము లేదు. ఆ శ్రీయొక్క శరీరమునందు నాదమును బిందుస్థితిని పొందుచున్నది. మూలధారమునుండి లేచిన నాదము హృదయమునకు మీఁద బిందుస్థితినిబొందుచున్నది. (అనఁగా బిందువుతో వికృత మగుచున్నది).

వి. “బీజం చ పారువం ప్రోక్తం రజ శ్చ స్త్రీసముద్భవమ్, అనయో ర్బాహ్యయోగేన సృష్టిః సంజాయతే నృణామ్. ౧. యదాభ్యస్తర యోగఃస్యా త్తదా యోగీతి గీయతే, బిందు శ్చద్విచయః ప్రోక్తోరజః సూర్యమయం తథా. ౨. అనయోః సంగమాదేవజాయతే పరమంపదమ్, స్వర్గదో మోక్షదోబిద్ధః ధర్మదో ౭ధర్మదస్తథా. ౩. తస్మాశ్చ దేవతా సుర్యాః తిష్ఠంతే సూక్ష్మ రూపితః” బీజము (శుక్లము) పురుషునిది యనఁబడుచున్నది. రజస్సు (శోణితము) స్త్రీవలననుండి కలుగుచున్నది. ఈ రెండును బయట చేరుటవలన మనుష్యసృష్టి కలుగుచున్నది. ఎప్పుడు అంతర సంబంధము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు యోగి యనఁబడుచున్నాడు. బిందువు (శుక్లము) చంద్ర మయముగను, రజస్సు సూర్యమయముగను చెప్పఁబడుచున్నది. ఈ రెంటియొక్క సంబంధమువలననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువైనది స్వర్గము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అను వానిని యొసంగును. దాని మధ్యనుండు సకల దేవతలును సూక్ష్మరూపముగా నున్నారు. అని ‘అమృతసిద్ధి’ యందు చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. స బిద్ధ స్త ద్రజ శ్చైవ ఏకీభూయ స్వదేహగా
వజ్రో ల్యభ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతిః.

౧౦౧

తా. ఆ పురుషునియొక్క బిందువును, స్త్రీయొక్క శోణితమును వశ్రోలి యభ్యాసము చేత ఏకమై శరీరమునం దుండియే సకల సిద్ధులను సుసంగుచున్నది.

శ్లో. రజే దాకుఞ్చనా దూర్ధ్వం యా రజః సాహి యోగిన్
అతీతానాగతం నేత్తి భేచరీ చ భవే ధ్ధృవమ్.

౧౦౩

తా. ఏ స్త్రీయైనది యోనిని సంకుచితముచేయుటచేత శోణితమును మీఁదికి గొనిపోయి రక్షించునో, ఆ యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన యోగిని యైనది భూత భవిష్యత్తులను దెలిసికొనును. నిశ్చయముగనే ఆకాశమునందు సంచరించును.

శ్లో. దేహానిధిం లభస్తేచ వజ్రో ల్యభ్యాసయోగతః

అయం పుణ్యకరో యోగో భోగే భుక్తేఽపి ముక్తిదః.

౧౦౪

తా. వశ్రో ల్యభ్యాసమైన యోగముచేత (రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రమును చూర్జించునట్టి శక్తి, అను వీనిని) దేహానిధిని బొందుచున్నారు. ఈ వశ్రోల్యభ్యాసయోగము అద్భుత విశేషమైన పుణ్యమును కలుగఁజేయునదిగను, భోగములను అనుభవించుచుండఁగా ముక్తిని యొసంగునదిగను నున్నది.

అ. శక్తిచాలనమును చెప్పు నుద్యోగించి, ప్రథమమున తత్సృయుక్తమైన కుండలినియొక్క పర్యాయపదములను జెప్పుచున్నారు.

కుడ్డలిసీ నామములు.

శ్లో. కుటిలాంగీం కుడ్డలిసీ భుజగ్జీ శక్తి రీశ్వరీ

కుడ్డ ల్యరుద్రతీ చైతే శద్భాః పర్యాయవాచకాః.

౧౦౫

తా. కుటిలాంగి, కుండలిని, భుజగ్జీ, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, ఆరుంధతి, అను నీ ఏడుపేరులును (ఒకదాని కొకటి) పర్యాయ పదములు.

అ. కుండలిసీశక్తిచేత మోక్షకవాటభేదనము మొదలగునవి సిద్ధించునని అయిదుశ్లోకము లచేఁ జెప్పుచున్నారు.

కుండలిసీ మోక్షద్వారభేదిని.

శ్లో. ఉడ్ఘాటయే కవాటంతు యథా కుఞ్చకయా హతాత్

కుడ్డలిన్యా తథా యోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్.

౧౦౬

తా. ఎట్లు పురుషుడు హతము (బలము) చేత తాళము చెరిచేత తలుపును తెలుచుచున్నాడో, అట్లు యోగియైనవాడు హతము (హతాభ్యాసము) చేత కుండలిసీశక్తిచేత మోక్షద్వార (మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నామార్గ) మను విశేషముగా భేదించుచున్నాడు.

వి. హతముచే ననుట దేహలీపిపన్యాసముచేత గెండుతావులకును అన్వయించును. “తయోర్ధ్వమాయ స్తస్మత్తత్వ మేతి” దానిచే మీఁదికిపోయి అమృతస్థితిని బొందుచున్నాఁడు. అను

శ్రుతివాక్యమువలన, మోక్షద్వారమును భేదించుచున్నాడని చెప్పబడెను. దేహాలీ దీపస్వాయ మనగా, కడపయందుంచిన దీపము లోపలను బయటను అను రెండువోటులను ప్రకాశింపజేయు నట్లు, ఇచ్చట మూలమందలి హాత శబ్దమును (తాళముచెనిచేత, హతముచేత అని) రెండు విధము లుగా నన్వయింపజేయుట కవకాశము కల్గినది.

శ్లో. యేన మార్గేణ గస్తవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్

ముఖే నాచ్చాద్య తద్వారం ప్రసుప్త పరమేశ్వరీ.

౧౦౭

తా. నిరామయ బ్రహ్మస్థానమైన (రోగజన్య దుఃఖములేని బ్రహ్మముయొక్క ఆవిర్భావ మును కలుగజేయునట్టి స్థానమైన) బ్రహ్మరంధ్రము ఏనుషామ్నామార్గముచేత బాంధవబడుచున్న దో, ఆ మార్గముయొక్క ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని పరమేశ్వరీ యనెడి కుండలినయైనది నిద్రించుచున్నది.

వి. “తస్యః శిఖాయా మధ్య పరమాత్మా వ్యవస్థితః” దాని శిఖయొక్క మధ్యయందు పరమాత్మ యున్నాడు. అను శ్రుతివలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనబడెను.

శ్లో. కన్దోర్ధ్వం కుండలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయ యోగినామ్

బంధనాయ చ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి స యోగవిత్

౧౦౮

తా. కుండలిశక్తి, కందముయొక్క మీది భాగమునందు యోగులకు మోక్షము నిమిత్త మును, మూఢులకు బంధము నిమిత్తమును నిద్రించుచున్నది. సకల యోగతంత్రములకును కుండలి శక్తి ఆశ్రయమై యుండుటవలన, ఆ కుండలిశక్తిని యెవడు తెలిసికొనుచున్నాడో, వాడు మోగమును డెలిసిన వాడగుచున్నాడు.

వి. యోగులు నిద్రించెడి కుండలినీ మేల్కొల్పుట వలన ముక్తు లయ్యెదరు. అజ్ఞానులు కుండలినీ లేపుటకు తెలిసికొనక బద్ధులై యున్నారు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవ త్పరికీర్తితా

సా శక్తి శ్చాలితా యేన సముక్తో నాత్ర సంశయః.

౧౦౯

తా. కుండలిశక్తి పామువలె వంకర గలదని యోగులచే చెప్పబడుచున్నది. ఆ కుండలి శక్తి, ఏ పురుషునిచేత చాలనము చేయఁ (మూలధారమునుండి మీదికిగొని రాఁ) బడుచున్నదో, వాడు ముక్తుఁడు (అజ్ఞానబంధమునుండి వీడినవాడు) అగుచున్నాడు. దీనికి సంశయములేదు.

౨. కందమునకు మీద కుండలిశక్తియైనది అష్టప్రకృతి స్వరూపమై ఎనిమిది వంకరలు గలదై బ్రహ్మద్వారమునందు ముఖమునుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని శాండిల్యము, యోగ చూడామణి మొదలగు ఉపనిషత్తులయందు చెప్పబడి యున్నది. వాసిష్ఠమున చూడాలకథ యందు విస్తరముగాఁ గనందగును. “తేయోగ్యమాయ స్మృత్యత్య మేతి” అనగా, అందువలన మీదికిఁబోయి అమృతస్థితిని బొందుచున్నాడు. అను శ్రుతిచేత ముక్తుఁడగుచున్నాడు. అని చెప్పబడెను.

శ్లో. గంగా యమునయో ర్మధ్యే బాలరణ్ణా తపస్విని
బలాత్కారేణ గృహ్ణీయా త్త ద్విష్ణోః పరమంపదమ్.

౧౧౦

తా. (ఆధారాధ్యక్షితిగా వానిని భావించుట వలనఁగాని, లేక గంగా యమునలను అభేదముగా భావించుట వలనఁగాని) గంగా యమునలను ఇడా పింగళలయొక్క మధ్యయైన సుషుమ్నామార్గమునందు (ఆహారము లేకుండుటవలన) తపస్సు గలదై యుండు బాలరండ అనెడి కుండ లిని బలాత్కారముగా గ్రహింపవలయును. అది (గంగా యమునల మధ్యనుండు గ్రహించుట) విష్ణువుయొక్క (సర్వవ్యాపి యగు పరమాత్మయొక్క) పరమపదమగును. (విష్ణుపదమును జేర్చు ననిభావము.)

ఆ. గంగా యమునాది పదములయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నారు.

గంగానద్యాదిశబ్దార్థము.

శ్లో. ఇడా భగవతీ గంగా పిజ్జలా యమునానదీ
ఇడా పిజ్జలయో ర్మధ్యే బాలరణ్ణా చ కుండలీ.

౧౧౧

తా. వామశ్యాశ్రమైన ఇడానాడి యనుభగవతి గంగా శబ్దార్థము. దక్షిణశ్యాశ్రమైన పింగళానాడి యమునా శబ్దార్థము. ఇడా పింగళల మధ్యయుండు కుండలి బాలరండాశబ్దార్థము.

వి. భగవతి యనఁగా, సకలైశ్వర్యాదులతోఁ గూడినది.

ఆ. ఇంక శక్తిచాలనమును గూర్చి రెండు శ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

శక్తిచాలనము.

శ్లో. పుచ్చైః ప్రగృహ్య భుజగీం సుప్తా ముద్బోధయేచ్ఛ తామ్
నిద్రాం విహాయ సా శక్తిః ఊర్ధ్వ ముత్తిష్ఠతే హతాత్.

౧౧౨

తా. నిద్రచేయునట్టి సర్పమైన ఆ కుండలియొక్క తోఁకను బట్టి లేపవలయును. ఆ కుండలిశక్తి నిద్రను విడిచి హఠముచేత మీడికి లేచుచున్నది.

వి. ఈ రహస్యమును గురుముఖముగాఁ దెలియఁ దగినది.

శ్లో. అవస్థితా చైవ ఫణావతీ సా
ప్రాత శ్చ సాయంప్రహరార్థమాత్రమ్
ప్రపూర్వ సూర్యా త్పరిధానయుక్త్యా
ప్రగృహ్య నిత్యం పరిచాల నీయా.

౧౧౩

తా. మూలాధారము నంటియుండు సర్పమైన ఆ కుండలిని, నూర్యునిచే పూరించి, పరిధానయుక్తిచేత గ్రహించి, నూర్యాస్తమయ కాలమునందును, సూర్యోదయ కాలమునందును, ప్రతిదినమును అరజాము (రెండు ముహూర్తములు) చాలనము చేయఁదగినది.

వి. పరిధానయుక్తి గురుముఖముచేఁ దెలియఁ దగినది.

అ. కందమును చక్కగా పీడించుట వలన శక్తిచాలనము కలుగుటను చెప్పనుద్యమించి, ప్రథమమున కందస్థానమును, తత్పర్వరూపమును, పదుమూడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురస్థులమ్
మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితావృరలక్షణమ్.

౧౧౮

తా. కందముయొక్క స్వరూపము, మూలస్థానమునకు ఒకజేసకు (పండ్రెండంగులములకు) మీఁద నాభికిని లింగమునకును మధ్యయందు నాలుగంగులముల విస్తారమై మృదువై తెల్లనిదై చుట్టఁబడినవస్త్రముయొక్క స్వరూపమువంటి లక్షణముగలదిగాను యోగులచేఁజెప్పబడియున్నది.

వి. “ఊర్ధ్వం మేధ్రా దథోనాభైః కన్దయోనిః ఖగాణ్డవత్, తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి” లింగమునకు మీఁదుగను నాభికి క్రిందుగను వైన స్థలమునందు పక్షిగ్రుడ్డువలె కందయోని యున్నది. అందు డెబ్బదిరెండువేల నాడులు కలిగి యున్నవి. అని గోరక్షత తకమునందు చెప్పబడియున్నది. “గుదాత్తు ద్వ్యజ్ఞులా దూర్ధ్వం మేధ్రాత్తు ద్వ్యజ్ఞులాదధః, దేహమధ్యం తనోర్యధ్యం మనుజానా మితీరితమ్. ౧. కన్దస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యా స్థు వాక్తులమ్, చతురస్థుల విస్తార మాయామం చ తథావిధమ్. ౨. అర్జ్వాకృతి వదాకార భూషితం చ త్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరక్చాంచ ద్విజానాం తున్దమధ్యకమ్. ౩.” గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁదను, లింగమునకు రెండంగులములకు దిగువనువైన దేహమధ్యముయొక్క నడుమను శరీరమధ్యమని చెప్పబడి యున్నది. కందస్థానము, మనుష్యులకు దేహమధ్యము (మూలాధారము) నుండి తొమ్మిదంగులములకు మీఁద నాలుగంగులముల వెడల్పును అంతయ పొడుగును గలిగినదై, గ్రుడ్డువంటి రూపముగలదై చర్మము మొదలగు వానిచే అలంకరింపబడినదై యున్నది. చతుష్పత్తులకును, తిర్యక్తులకును, పక్షులకును, కడుపునడుము (కందము) ఉండును. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁద దేహమధ్య భాగము ఒక అంగులము. అందుండి తొమ్మిదంగులములు కందస్థానము. కావున పండ్రెండంగులముల ప్రమాణము. అనఁగా ఒకజేసెడు. విస్తార మనునది ఉన్నతమునకును ఉపలక్షణ మగును.

శరీరమధ్యస్థలము మూలాధారము. కందము పాయువునకు రెండంగులములకు మీఁదుగను, మేధ్రమునకు రెండంగులములకు దిగువను త్రికోణాకృతిగా తలక్రిందుగా (అత్రికోణముయొక్కవై రెండు భుజములు మీఁదుగను, ఒక్కభుజము దిగువనుగా) నుండును. ఇచ్చట ప్రాణము, అగ్ని, బిందువు, నాదము, అను వీనిని రేవునట్టి కుండలినీశక్తి యున్నది. ఈ స్థానమునకు సుఖమైనది యు మేరుకలదు. సుఖమైన నాడి దిగువనుండు భుజము (అగ్రము = కొన) నుండి బ్రహ్మరంధ్రము వఱకును (నాలుకవఱకును) పోవునట్టిదై సగముచీలిన మెదురుబొంగువలె అటు ఆధారములుకలదై యున్నది. ఇడాపింగళానాడులు రెండును మీఁది భుజముల (కొనల) నుండి నాసాగ్రమువఱకును పోవునట్టివై యున్నవి. ఇవి యిట్లచరియుండుటవలన దీనిని యోగులు (నాడీచక్ర)మని చెప్పెదరు. అన్ని నాడులును అందుండియే కలిగియున్నవి. అని మానసోల్లాసమునందు చెప్పబడి యున్నది.

మఱియు కందలక్షణమునుగూర్చి వరాహము, త్రిశిఖి, యోగమాదామణి, ధ్యానబిందు, దర్శనము, శాండిల్యము మొదలయిన ఉపనిషత్తుల యందును, నూతనసాహిత్య, సిద్ధాంత సారాంశ మొదలగు ఇతర గ్రంథములయందును వైన చెప్పిన చొప్పుననే చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. సతి వజ్రాసనే పాదా కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్
గుల్ఫదేశసమీపే చ కన్దం తత్ర ప్రవీడయేత్.

౧౧౧

తా. వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో కాలిమడవలకు సమీపమున, (అనగా కొంచెము మీఁద) రెండుపాదములను దృఢముగా పట్టి, ఆ రెండుపాదములచేత, ఆ కందస్థానమునందుగల కందమును చక్కగా పీడింపవలయును. (కాలిమడవకు మీఁద రెండు చేతులతో రెండుపాదములను పట్టి నాభికి దిగువనుండు కందమును పీడింపవలయును.)

శ్లో. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వా చ కుణ్డలీమ్

కుర్యా దానన్తరం భన్తా కుణ్డలీ మాశు బోధయేత్.

౧౧౨

తా. వజ్రాసనస్థుడైయుండు యోగి కుండలిని చాలనముచేసి (శక్తిచాలనముద్రనుచేసి,) ఆ తర్వాత భక్త్రీయనెడి కుంభకమును చేయవలయును. ఇట్లు కుండలీశక్తిని శీఘ్రముగా మేలుకొలుప వలయును.

వి. వజ్రాసనము శక్తిచాలనమునకు పూర్వము విధింపబడియుండినను, మఱిల దానిని చెప్పుటచేత, శక్తిచాలనమునకు తర్వాత భక్త్రీకయందును వజ్రాసనమే కావలయుననెడి నిశ్చయము కొఱకని తెలియునది.

శ్లో. భానో రాకుఞ్చనం కుర్యా త్కుణ్డలీం చాలయే త్రతః

మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి తస్య మృత్యుభయం కుతః.

౧౧౩

తా. నాభిదేశమందుగల నూర్యుని గ్రహింపవలయును. అనగా, నాభిని లాఁగుటవలననే నూర్యుని గ్రహించుట కలుగుచున్నది. అందు (నూర్యుని గ్రహించుట) వలన కుండలీశక్తిని చాలనము చేయవలయును. ఇట్లు చేయువాఁడు యమునివాతబడినను వానికి భయమెక్కడిది? (ఏవిధమునను లేదని భావము.)

శ్లో. ముహూర్తద్వయ పర్యంతం నిర్భయం చాలనా దసా

ఊర్ధ్వ మాకృష్యతే కిచ్చి త్సుషుమ్నాయాం సముద్గతా.

౧౧౪

తా. రెండు ముహూర్తముల వఱకును (నాలుగు గడియలదాక) భయములేక చాలనము చేయవలయును. ఈ శక్తి సుషుమ్నాయందు నిలిచినదై కొంచెము మీఁదికి లాఁగుబడుచున్నది.

శ్లో. తేన కుణ్డలీని తస్యాః సుషుమ్నాయాముఖం దృఢమ్

జహతి తస్మా త్ప్రణోఽయం సుషుమ్నాం ప్రజతి స్స్వతః.

౧౧౫

తా. అందు (మీదికి లాగుట) వలన కుండలి, ఆ ప్రసిద్ధమైన సుఖమ్నముఖమును (ప్రవేశమార్గమును) నిశ్చయముగా విడుచుచున్నది. అందు (మార్గమును విడుచుట) వలన ఆ ప్రాణ వాయువు తానుగానే సుఖమ్నను బొందుచున్నది.

వి. కుండలి, సుఖమ్న మార్గమునుండి మందుగనే తొలగి యుండుటచేత ప్రాణము సుఖమ్నను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయే నిత్యం సుఖసుప్త మరుద్ధతీమ్

తస్యః సంచాలనే నైవయోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే.

౧౨౦

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుఖమ్నను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అరుంధతి యనెడిశక్తిని (కుండలిని) ప్రతిదినమును చక్కగా చాలనము చేయవలయును. ఆ శక్తిని చక్కగా చాలనముచేయుట వలననే, యోగియైనవాడు కాసత్వాస జ్వరాది రోగములనుండి విడిపడుచున్నాడు.

శ్లో. ఏన సంచాలితా శక్తి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్

కి మత్ర బహునోక్తేన కాలం జయతీ లీలయా.

౧౨౧

తా. ఏయోగిచేత కుండలిశక్తి లెస్సగా చాలనము చేయబడుచున్నదో, ఆ యోగి అణి మాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ డగుచున్నాడు. ఇందు విశేషముగా చెప్పటచేత నేమి? ఏమియులేదు. యమునివి సునాయాసముగనే జయించుచున్నాడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరత సైవ నిత్యం హితమితాశనః

మణ్డలౌ ద్రౌత్యతే సిద్ధిః కుణ్డల్యభ్యాసయోగినః.

౧౨౨

తా. శ్రోత్రము మొదలగువానితోఁగూడ ఉపశేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటమందు తత్పరుఁడును, హితమును (పథ్యమును) మితమును (నాలుగవభాగము విడిచినదియును) నగు భోజనము గలవాఁడును నైన కుండల్యభ్యాసము (శక్తిచాలనాభ్యాసము) గల యోగికి, ఒక మండలమునకు (నలుబది దినములకు) మీఁద ప్రాణాయామసిద్ధి కనబడుచున్నది.

వి. “నానా దక్షిణమర్గవాహి పవనాత్ ప్రాణోఽతివీర్లుకృత శ్చన్ద్రాభిః పరిపూరితా మృత తన్వః ప్రాప్నోతికాయాస్తతః, ఛిత్వా కాలవిశాలవహ్నివశగం భ్రూరన్ధ్రినాడీగతం తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నం ధ్వివం స్కన్ధవత్.” నాసికయొక్క కుడిప్రక్కపోవు వాయువువలన ప్రాణము మిగుల దీర్ఘముగఁ జేయబడిన దగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకకు మీఁద నుండు చంద్రప్రభచేత పూరింపబడిన అమృతము కలిగిన దగుచున్నది. అందువలన కాలనియొక్క విశాలమైన అగ్నియొక్కవశమై యుండు దానిని ఛేదించి, ఆ శరీరమును బ్రహ్మరంధ్రనాడియందు గల దానినిగాఁజేసి, మఱిలను తొమ్మిదిమాఱులు అడుగుమ్రానివలె నిశ్చయముగనే ఛేదించబడుచున్నది.

శ్లో. కుణ్డలీం చాలయిత్వా తు భస్తాం కుర్యా ద్విశేషతః

ఏవ మభ్యససో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః.

౧౨౩

తా. కుండలినీ చాలనముచేసి, ఆ తర్వాత భక్తియను కుంభకమును విశేషముగా చేయవలయును. ఇట్లు ప్రతినీత్యమును అభ్యసించిన యెడల యోగులకు యమధర్మమెక్కడిది? (యోగులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనమయి యుండుటచేత ఒక్కదానిచే నైనను భయములేదు.)

శ్లో. ద్వాసప్రతి సహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనే

కుతః ప్రతౌళనోపాయః కుణ్డల్యభ్యసనా దృతే.

౧౨౪

తా. డెబ్బదిరెండువేల నాడులయొక్క మలమును శోధింప (శుద్ధిచేయ) కలసిన యెడల, దానికి శక్తిచాలనమును, కుండలినీ అభ్యాసమును కాక, శుద్ధిచేయునట్టి వేఱు ఉపాయమేది? (అనగా వేరే ఉపాయములేదు. శక్తి చాలనముచేతనే సకలనాడులకును మలశుద్ధికలుగుచున్నది.)

శ్లో. ఇయం తు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్

ఆసనప్రాణసంయామ ముద్రాభిః సరళా భవేత్.

౧౨౫

తా. ఈ మధ్యమానాడియైన సుషుమ్నయైనది, యోగులకు దృఢాభ్యాసముచేతను, స్వస్థికాది ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామముచేతను, మహాముద్రాది ముద్రలచేతను, సరళము గలదిగా అగుచున్నది.

శ్లో. అభ్యాసేతు వినిద్రాణాం మనోధృత్వా సమాధిना

రుద్రాణీపా పరాముద్రా భద్రాం సిద్ధిం పయచ్ఛతి.

౧౨౬

తా. సమాధిచేత అన్యవృత్తిని గోధన్వరూపమైన ఏకాగ్రస్థితి వలన, మనస్సును (అంతఃకరణమును) ధారణముచేసి, అభ్యాసమునందు (మనస్సును నిలుకడచేయు ప్రయత్నమునందు) నిద్రలేనివారికి శాంభవీముద్రగాని, లేక అన్యమైన ఉన్యన్యాదిముద్రలుగాని, మంగళ ప్రదమైన యోగసిద్ధిని యొసంగుచున్నది.

వి. ఇందు వలన హతయోగమునకు ఉపకారమైన రాజయోగము చెప్పబడినది. ఇచ్చట నిద్ర యనశబ్దము ఆలగ్యమునకు ఉపలక్షణము.

అ. రాజయోగము లేనియెడల, ఆసనాదులు వ్యర్థమగుటను గూర్చి జౌపచారికముగా శ్లేషగా రెండు శ్లోకములచేత జెప్పుచున్నారు.

రాజయోగరహిత ఆసనసిద్ధి వ్యర్థము.

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా

రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపి న శోభతే.

౧౨౭

తా. రాజయోగములేక పృథ్వి యనెడి ఆసనమును, రాజయోగములేక నిశాయనెడి కుంభ కమును, రాజయోగములేక మహాముద్రాదిముద్రలును, వేర్వేరు విధములు గలవియైనను, లేక విలక్షణము గలవియైనను ప్రకాశింపదు.

మఱియొక పక్షమునందు:—(పాలించువారు లేనందున భూమియందు పలంబిధములైన ఉపద్రవములు సంభవించుట వలన) రాజైన అధికారియొక్క సంబంధములేక, భూమి, రత్నములు మొదలగువానిని ఫలియంపఁజేయుట వలన విలక్షణము గలదియైనను ప్రకాశింపదు. (“సోమోఽస్మాకం బ్రాహ్మణానాం రాజా.” చంద్రుఁడు బ్రాహ్మణులయిన మాకు రాజు అని శ్రుతి.) రాజైన చంద్రుని సంబంధములేక రాత్రి (నిశా) గ్రహానక్షత్రాదులచే విచిత్రము గలదైనను ప్రకాశింపదు. రాజైన పృథ్విపాలకుని సంబంధములేక, రాజులచేత పత్త్రములయందు చెయబడునట్టి చిహ్నవిశేషమైన ముద్ర రేఖ మొదలగు విచిత్రము కలదైనను ప్రకాశింపదు.

పి. అన్యవృత్తలయొక్క నిరోధపూర్వకమైన ఆత్మను గోచరింపఁజేసెడి ధారగాపోవునట్టి నిర్వికల్పకవృత్తి, లేక ‘మాతయోగములేక రాజయోగము సిద్ధింపదు’ అను స్థలమున నూచింపఁబడిన సాధనాభ్యాసము, రాజయోగ మగును. పృథ్వి స్థిరస్వభావమైన గుణము కలదై యుండుటంబట్టి పృథ్విశబ్దమువలన ఆసనము నూచింపఁబడుచున్నది. రాజయోగములేక పరమ పురుషార్థము సిద్ధింప దనెడి హేతువు అధ్యాహారము (గ్రహించుకొనవలసినది.) రాత్రి (నిశా) యందు విశేషముగా రాజుల సంచారము లేమిచే, నిశా శబ్దముచేత ప్రాణసంచారము లేనిదానిని లక్షణముగా గల కుంభకము నూచింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్

ఇతరత్ర నకర్తవ్యా మనోవృత్తి ర్మనీషిణా.

౧౨౮

తా. వాయువుయొక్క (కుంభకముద్రా విధాన మైన) సకల విధులను మనస్సుతో చక్కగా అభ్యసించవలయును. బుద్ధిమంతులు వాయువుయొక్క సిద్ధికి అన్యమైన విషయమునందు మనోవృత్తిని చెల్లింపఁగూడదు.

ఆ. ముద్రలను ఉపసంహరము చేయుచున్నారు.

ముద్రోపసంహరము.

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశప్రోక్తా ఆదినాథేన శమ్భునా

ఏకైకతాను యమినాం మహాసిద్ధిప్రదాయినీ.

౧౨౯

తా. ఆదినాథుఁడనెడి శంభువుచేత చెప్పిన ప్రకారముగా పదివిధములైన ముద్రలు చెప్పఁబడి యున్నవి. వానియందు ఒక్కొక్క ముద్రయును యోగులకు మహాసిద్ధిని గాని లేక అజిమాదులనుగాని యొసంగును.

ఆ. ముద్రలను ఉపదేశించునట్టి గురువును చెండు శ్లోకములచేత నుతించుచున్నారు.

ముద్రోపదేశ గురుస్తుతి.

శ్లో. ఉపదేశం హి ముద్రాణాంయోదత్తే సాంప్రదాయికమ్

స ఏవ శ్రీగురుఃస్వామీ సాక్షా దీశ్వర ఏవ సః.

౧౩౦

తా. ఎవరు యోగుల గురువరంపర యైన సంప్రదాయముచే వచ్చిన సాంప్రదాయక మైన మహాముద్ర మొదలగు వానియొక్క ఉపదేశమును నొసంగుచున్నారో, వారే శ్రీగురువు. (గురువు లందఱకన్న శ్రేష్ఠులు). వారే ప్రభువు, వారే సాక్షాత్ (ప్రత్యక్ష) ఈశ్వరుడు.

వి. గురువే త్రిమూర్తి స్వరూపము దివ్యజ్ఞానము నొసంగు గురువును ఆరాధింప వలయును. ఇట్లు పూజించినట్టి వానికి జ్ఞానసిద్ధి కలుగును. గురువు ఈశ్వరునితో సమానము. కావున గురువును మహాభక్తితో పూజింప వలయును. గురువుతో వాదము చేయఁగూడదు. అని యనేకవిధములుగా గురుమహిమను గూర్చి యోగశిఖోపనిషత్తునందు పంచమాధ్యాయమునను, రాజయోగ రత్నాకర మునందును జెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. తస్య వాక్యపరోభూత్వా ముద్రాభ్యాసే సమాహితః

అణిమాదిగుణైస్సార్థః లభతే కాలవజ్ఞునమ్.

౧౩౧

తా. వారియొక్క (ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క) వాక్యమునందు (ఆసన కుంభకా ద్యనుష్ఠాన విషయములును, యుక్తాహార విహార చేష్టాది విషయములును చెప్పినట్టి వాక్యము నందు) విశ్వాసము గలవాడై, ముద్రాభ్యాసమునందు సావధానము గల పురుషుడు, అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడ కాలిని వంచించుటను బొందుచున్నాడు. (అనఁగా అణిమాది అష్టసిద్ధులను బొందును, యమునిని జయించును).

హ ర యో గ ప్ర దీ పి క య ం దు

తృ తీ యో ప దే శ ము

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

ప ర మ గు ర వే న మః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము

చతుర్థోపదేశము.



ఆ. ప్రథమ ద్విత్వీయ తృత్తియోపదేశములయందు చెప్పబడిన ఆసనము, కుంభకము, ముద్ర అనువాని ఫలమైన రాజయోగమును చెప్పుట కుద్యమించి శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రులు, శ్రేయస్సు గలవాని కనేక విఘ్నములు కల వను న్యాయముచేత విఘ్నము లధికముగా సంభవించుట వలన తన్నివారణార్థమై శివున కభిన్నమగు గురునమస్కార స్వరూపమైన మంగళమును ఆచరించుచున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదబిన్దు కలాత్మనే

నిరజ్జనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః.

౧

తా. ఓన (సుఖ) స్వరూపమైన, లేక ఈశ్వరభిన్నమైన గురువునకు, లేక సర్వాంతర్యామి స్థితిచే సకల జగమునకును ఉపదేశించు శివుడనెడి ఈశ్వరుడైన నాదబిందు స్వరూపమైన గురువునకు నమస్కారము. వారియెడల (నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివమను గురువునెడల) ప్రతిదినమును స్మరణ గల పురుషుడు నిరంజన (అంజన మనెడి మాయోపాధి లేని) పదమైన బ్రహ్మమును బొందుచున్నాడు.

వి. “నమస్తే నాథ భగవత్ శివాయ గురురూపిణే” శివయనెడి గురుస్వరూపమైన భగవంతుడా! నాథుడా! నీకు నమస్కారము. అను దానివలన ఈశ్వరభిన్నుడు గురువని చెప్పుబడినను, “న ఏష పూర్వేషా మపి గురుః కాలేనాననచ్చేదాత్.” అతడు (ఈశ్వరుడు) త్రికాలాభ్యాన్యం డగుటచేత బ్రహ్మను లగువారికి కూడ గురువు (ఉపదేశకర్త) గా నున్నాడు. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడి యున్నది. నాదమనగా కంచుగంట మ్రోగునట్లు కలుగు దీర్ఘమైనధ్వని. బిందు వనగా, అనుస్వారమునకు (బిందువునకు) తర్వాత కలుగునట్టి ధ్వని కల అనగా నాదము యొక్క ఏకదేశము. నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివుడనెడి గురువనగా, నాదాను సంధానము గలవాడని భావము. పూర్వపాదముచేత గురువునకును శివునకును అభేదము సూచింపబడినది.

ఆ. సమాధి క్రమమును గూర్చి ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

సమాధి క్రమము.

శ్లో. అథేదాసిం ప్రవత్స్యమి సమాధిక్రమ ముత్తమమ్

మృత్యుఘ్నం చ సుఖోపాయం బ్రహ్మనందకరం పరమ్.

౨

తా. ఇక (ఆసన కుంభక ముద్రలను చెప్పిన మీదట) ఇప్పుడు ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపజేయునదియును, సుఖోపాయ మైనదియును, పరబ్రహ్మనందము నొసంగునదియును నైన ప్రత్యాహారాదిరూప సమాధిక్రమమును చక్కగా విభజించి చెప్పుచున్నాడను.

వి. శ్రీ ఆదినాథులచేత జెప్పబడిన కొటి సమాధిక్రమములయందు (ఈ చెప్పబడినదియే) ఉత్కృష్ట మైనందువలన ఉత్తమ మనియును, స్వేచ్ఛగా దేహమును విడుచునట్టినితని కలుగజేయుటవలన మృత్యువును నశింపజేయునది యనియును, తత్త్వజ్ఞానోదయముచేతను మనోనాశ వాసనాత్యయములచేతను జీవన్ముక్తిసఖమును బొందుటకు సాధన మగుటవలన సుఖోపాయ మనియును, ప్రారబ్ధకర్మము తుల్య మగునప్పుడు జీవబ్రహ్మలయొక్క ఆభేదముచేత అత్యంతబ్రహ్మనందప్రాప్తి యైన విదేహముక్తి కలుగుట వలన పరబ్రహ్మనందమును నొసంగునది యనియును చెప్పబడినది. ఇందు కాంత ఘోర మూఢము లనెడి చిత్తమయొక్క సకల వృత్తులను సంస్కారముతోఁగూడ సమాధిచేత నిరోధ మగునప్పుడు (“జీవన్మే వేహ విద్వాన్ హర్ష శోకాభ్యాం విముచ్యతే.” విద్వాంసుఁడు (బ్రహ్మజ్ఞాని) ఇచ్చట జీవునితోఁగూడ నుండియే సుఖముఃఖములవలన నుండి విముక్తుఁ డగుచున్నాడు). అను శ్రుతియందు చెప్పినట్టి నిర్వికారస్వరూపమునందు నిలచునట్టి జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

పరముక్తి యనునది, ప్రాప్తించిన భోగములయొక్క అవసానమునందు అంతఃకరణగుణములయొక్క ప్రళయమువలన ఔపాధికరూపాత్యంత నివృత్తియందు, అత్యంత స్వరూపావస్థాన మైన (స్వరూపస్థితి యైన) ప్రళయము వలన సిద్ధించుచున్నది. మేలుకొలుపును నిరోధించు సమాధిసంస్కారములు మనస్సునందు లయ మగుచున్నవి. మనస్సు అస్థితియందును, అస్థితి మహత్త్వనందును, మహత్ ప్రధానమునందును ఇట్లుగా చిత్తగుణముల యొక్క ప్రతిస్థము (తమయొక్క కారణమునందు లయ మగుట) కలుగుచున్నది.

అట్లయినచో జీవన్ముక్తునికి మేలుకొలుపు కాలమునందు “నేను బ్రాహ్మణుఁడను” “నేను మనుష్యుఁడను” అనెడి వ్యవహారము గోచర మగుటచేత, చిత్తము మొదలగు వానివలన ఔపాధికస్థితి కల్గుటంబట్టి, చింతపండుచేత పాలుకు చెడుపు కల్గినట్లు స్వరూపమునకు చెడుపు కలుగును కదా యనఁగా, అట్లు కలుగదు. సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభవింపబడిన ఆత్మసంస్కారము యథార్థ (తాత్త్విక) మనెడి నిశ్చయ ముండుట వలనను, అయథార్థ మైన అన్యథాభావము (అన్యథాస్థితి) అవికారిత్వ ఆప్రయోజకముగా నుండుట వలనను, చింతపండుచేత పాలు పెరుగగల నను దృష్టాంతము వేఱుపడుట వలనను, పురుషునకు అంతఃకరణోపాధి గల నేను బ్రాహ్మణుఁడను అనెడి వ్యవహారము స్ఫటికమునకు మంకెన (దాసన) పుష్పముయొక్క గుడ్డిధానమైన ఉపాధి స్వరూపమువలె యథార్థముకాదు. దాసన పుష్పము పోయినకాలమునందు స్ఫటికమునకు స్వరూ

పసితి మాటుబాటు చెందనియట్లు పురుషునకు అంతఃకరణముయొక్క సకలవృత్తులును నిరోధమైన కాలమునందు చెడుపు కలుగకయే యుండును.

అ. సమాధి యొక్క పర్యాయ నామములను రెండు స్లోకములచేత విశేషముగాఁ జెప్పచున్నారు.

సమాధి పర్యాయపదములు.

శ్లో. రాజయోగః సమాధి శ్చ ఉన్మనీ చ మనోన్మనీ
అమరత్వం లయ స్తత్త్వం శూన్యాశూన్యం పరంపదమ్. 3

అమనస్కం తథాఽద్వైతం నిరాలంబ్యం నిరంజనమ్
జీవన్ముక్తి శ్చ సహజా తుర్యాచే త్యేకవాచకాః. ౪

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్మనీ, మనోన్మనీ, అమరత్వము, లయము, తత్త్వము, శూన్యా శూన్యము, పరమపదము, అమనస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అను నివి యన్నియును ఒక్కదానికి నామములు.

అ. సమాధి క్రమమును మూడుస్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. సలితే హైథ్యం యద్వ త్సమ్యంభవతి యోగతః
తథా చ మనసోరైక్యం సమాధి రభిసీయతే. ౫

యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ పృథీయతే
తదా సమరసత్వం చ సమాధి రభిధీయతే. ౬

త త్సమం చ ద్వయోరైక్యంజీవాత్మపరమాత్మనోః
పృథక్ సర్వసంకల్పః సమాధి సోఽభిధీయతే. ౭

తా. జలమునందు ఉప్పుచేరుటవలన నెట్లు నీటియొక్క సామ్యమును (ఏక్యమును) బొందుచున్నదో, అట్లు ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి యైక్యము, సమాధి యనబడును. ఎప్పుడు ప్రాణము అఱిగిపోయి మనస్సును అఱిగించున్నదో, అప్పుడు కలుగు సమరసత్వము, సమాధి యనబడును. జీవాత్మ పరమాత్మ లనెడి రెంటియొక్క ఏక్యముగు సంబంధము కలిగి సకల సంకల్పములును నష్టమగుటయు, సమాధి యనబడును.

అ. రాజయోగ మహిమను నిశ్చయముగా చెప్పఁదగినది. కాకపోయినను దానిని ఏకదేశముగా అయిదు స్లోకములచేతఁ జెప్పచున్నారు.

రాజయోగ మహిమ.

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా జానాతి తత్త్వతః

తా. రాజయోగ ప్రభావమును నిశ్చయముగా ఎవఁడు ఎఱుఁగును ? అనఁగా, ఒక్కఁడును తెలియఁడు.

శ్లో. జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధిర్గురువాక్యేన లభ్యతే.

౮

తా రాజయోగముచేత స్వరూపాఽపరోక్షమభవమైన జ్ఞానమును, విదేహముక్తియును, రివ్వకారస్వరూపస్థితియును, అజిహాదిసిద్ధులను, గురువాక్యముచేత పొందఁబడుచున్నది.

వి “పూర్వాచరితప్రణేయ లభ్యా జ్ఞానం గురోర్ముఖాత్” పూర్వ మాచరించిన పూర్వము చేత (సాధనచతుష్టయములను సాధించుట యనెడి ప్రథమాభ్యాస మను పూర్వపుణ్యముచేత) గురువువలన నుండి జ్ఞానము లభ్యమగుచున్నది. అని నారాయణసంహితయందును, “యథా జన్మాంధస్య స్వరూపజ్ఞానం నవిద్యతే తథా గురూపదేశేనవినా కల్మషోటి కైతె రపిత త్త్వజ్ఞానం నజాయతే” పుట్టుగుడ్డికి వస్తువులయొక్క స్వరూపజ్ఞాన మెట్లు తెలియదో, అట్లు గురూపదేశములేక నూఱుతోటి కల్మషాలము లైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని మహా నారాయణోపనిషత్తునందును, చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా.

౯

తా సద్గురువుయొక్క కృప లేనియెడల (దారాది ఇహలోకమునందలివియును, ఆత్మతాదిపరలోకము నందలివియు నగు) విషయములయొక్క త్యాగమును (భోగచ్ఛలేమియును), ఆత్మాపరోక్షాను భవమైన తత్త్వదర్శనమును (ఆత్మసాక్షాత్కారమును), తుర్యావస్థ యనెడి సహజావస్థయును దుర్లభము (పొంద శక్యము కాదు.)

వి. “విశేషేణ పిణ్యన్తి అవధాన్తి ప్రమాతారం స్వసంగేశేతి విషయాః” తన సంగము చేత ప్రమాతను విశేషముగా కట్టఁబడుటచేత విషయము లనఁబడెను గురుకృపచేత సమస్తమును ములభవని భావము ప్రమాతాదులను విచారసాగరమున విశేషముగాఁ గనందగును.

శ్లో. వివిధై రాసనైః కుమ్భై ర్వచిత్రైః కరణై రపి
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణశూన్యే ప్రలీయతే.

౧౦

తా. నానావిధ (మత్స్యేంద్రాసనాది) ఆసనములచేతను, నానావిధ కుంభకములచేతను, నానావిధ (హరసిద్ధియందు మిక్కిలి ప్రయోజనములగు మహామద్రాది) కరణములచేతను, కుండలియనెడి మహాశక్తి మేల్కొనునపుడు, ప్రాణవాయువు శూన్య మనెడి బ్రహ్మగుప్రమానములయ మగుచున్నది

వి “విచిత్రైః” “వివిధైః” అనునవి కాకాక్షిగోళకన్యాయముచేత యెందు ధృలములయందును అన్వయించును వ్యాపారములేమియే ప్రాణముయొక్క లయము (ప్రళయము.)

కాకాక్షిగోళకన్యాయ మనఁగాః—కాకి గల ఒక కనుగుడ్డి యెందు ప్రక్కలయందుండు గోళములయందు వచ్చును అనఁగా, ఏ ప్రక్క తిరుగునో ఆ ప్రక్కకు ఆ గుడ్డు తిరిగివచ్చి చూపును నొసంగును

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్త నిశ్చేషకర్మణః

యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే.

౧౧

తా. కుండలితక్తియొక్క మేలుకొల్పు కలవాడును, సకల కర్మములనుండి వదలినవాడును నగు యోగికి, తుర్యావస్థ యనెడి సహజావస్థయైన జీవన్ముక్తి తనంతట (ప్రయత్నము లేకనే) కలుగుచున్నది.

వి. ఆసనముచేత కాయకవ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. ప్రత్యాహార ధారణాధ్యాన సంప్రజ్ఞాతే సమాధులవలన మానసికవ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, బుద్ధియందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. “అసంగో హ్యయం పురుషః.” ఈ పురుషుడు అసంగుడు. అను శ్రుతిచేత పరిణామములేని శుద్ధికలవాడు పురుషుడు. సత్త్వగుణ స్వరూపమైన పరిణామముగలది బుద్ధి. పరవైర్యామయచేగాని, దీర్ఘకాలము సంప్రజ్ఞాతసమాధియందుండిన అభ్యాసముచేగాని, బుద్ధియొక్క వ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు నిర్వికారస్వరూపస్థితి కలుగుచున్నది. అదియే సహజావస్థ యనెడి జీవన్ముక్తి యగును. ఎట్లనఁ— “యేన త్యజపితత్త్యజేతి నిస్సంగః ప్రజ్ఞయా భవేత్.” దేనిచేత విడుచుచున్నావో దానిని విడుచుము. అనెడి ప్రజ్ఞచేత నిస్సంగుడగుచున్నాడు.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణో శూన్యే విశ్రాంతి మానసే

తదా సర్వాణి కర్మాణినిర్మూలయతి యోగవిత్

౧౨

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయైన మధ్యనాడియందు ప్రవేశించునప్పుడు, అంతఃకరణము శూన్యమనందు (దేశకాలవస్త్ర పరిచ్ఛేదములేని బ్రహ్మమనందు) ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు (చిత్తనిరోధము గల) యోగపరుడైనవాడు ప్రాశ్నముతోఁగూడ సకల కర్మములను నిర్మూలము చేయుచున్నాడు.

అ. సమాధియొక్క అభ్యాసముచేత ప్రారబ్ధకర్మ నివృత్తిగల (ఇందువలన) యమునిని జయించినవారగు యోగులకు నచుస్కరించుచున్నారు.

సమాధిస్థిత యోగిజన నమస్కారము.

శ్లో. అమరాయ నచుస్తుభ్యం సోఽపి కాల స్త్వయా జితః

పతితంవదనేయస్య జగదేత చ్చరాచరమ్.

౧౩

తా. చిరంజీవులైన యోగులకు మీకు నమస్కారము. ఈ చరాచరమైన ప్రపంచము ఎవని ముఖమునందు (సోటియందు) పడియున్నదో, అట్టి తొలగింప సాధ్యముకాని లోకభక్షకుడైన ఋషియగు మీరేత నయింపబడి యున్నాడు. (ఈ వాక్యము నచుస్కరించుటకు హేతువును నిర్దేశించినది.

అ. అచురోల్యాదులు సమాధి సిద్ధించిననే కలుగు నని దానిని (సమాధిని) నిరూపించి, ఇప్పుడు సమాధివలననే అది సిద్ధించుచున్న పని చెప్పుచున్నారు.

సమాధిస్థితి అమరోల్వాదిప్రదము

స్థా. చిత్తే సమత్వ మాపన్నే నాయకా వ్రజతి మధ్యమే
తదామరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ ప్రజాయతే.

౧౪

తా అంతఃకరణమునందు సమత్వస్థితి భాగ్యనింపఁబడు వస్తుస్వరూపమైన వృత్తియొక్క (ప్రవాహస్థితి) కలిగినప్పుడు వాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది (ఇది చిత్తముయొక్క సమత్వస్థితియందు హేతువు.) అప్పుడు మున్ను చెప్పఁబడిన అమరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ అననివి కలుగుచున్నవి

వి ప్రాణజయమును చిత్తజయమును లేనివానికి అని (అమరోల్వాదులు) సిద్ధింపఁచినభావము.
అ మాతాభ్యాసములేక, జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపఁచిన చెప్పచున్నారు

మాతాభ్యాసము జ్ఞానమోక్షప్రదము

స్థా. జ్ఞానం కుఞ్శో మనసి సంభ వతీవా తావత్
ప్రాణోఽపి జీవతి మనోమియతేన యావత్
ప్రాణో మనో ద్వయ మిదం విలయం నయే ద్యో
మోక్షం స గచ్ఛతి నరో స కథంచి దన్యః

౧౫

తా ఎంతవఱకు ప్రాణమును ఇంద్రియములును జీవించియున్నదో, ఎంతవఱకు మనస్సు జీవించియున్నదో, అంతవఱకును (స్వరూపముతోనే అని నశింప వలెనవఱకును) మనస్సునందు (అంతఃకరణమునందు) జ్ఞానము (ఆత్మాపరోక్షానుభవము) ఎట్లు కలుగును? (ప్రాణేంద్రియ మనో వృత్తులు జ్ఞానప్రతిబంధకములుగా నుండుట వలన జ్ఞానము కలుగదు) ప్రాణమును మనస్సును అగు నీ రెంటిని ఎవఁడు విలయము (నశింప) చేయుచున్నాడో, వాఁడు (ఆత్మసంకీర్ణస్వరూపస్థితియైన) మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు తక్కిన వాఁడు (ప్రాణమనోలయములు లేనివాఁడు) ఏదిదను చేతను (అనేకములైన ఉపాయములు చేసినను) మోక్షమును బొందఁడు.

వి అపి శబ్దముచేత ఇంద్రియములు గ్రహింపఁ బడినవి ఇచ్చట ఇదాపింగళల చేతఁ బ్రవేశించుట ప్రాణముయొక్క జీవనమును, తమ తమ విషయములకు గ్రహించుట ఇంద్రియములయొక్క జీవనమును, నానావిషయాకారవృత్తి కలుగుట మనస్సుయొక్క జీవనమును, అవి రేఖియై లేకుండుట వానివానియొక్క మరణమును అగు నని భావము బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిర్వాణస్థానముగా నిలిచియుండుట ప్రాణలయము ద్యేయాకారముగా (భాగ్యనింపఁబడు వస్తు స్వరూపముగా) ప్రవేశించుటవలన అన్యవిషయాకారము గాకుండుట మనోలయము ఈ ప్రాణమనోలయములకు అన్యమైన ఉపాయములచేత సాధించుటకు సాధ్యము కాదు. “నానావిధై ర్విచారైస్తు నసాధ్యం జాయతే మనః, తస్మా త్తస్య జయఃప్రాయః ప్రాణస్య జయ ఏవ హి ” “నానామూర్తైః సుఖమితి

ప్రాయం కైవల్యం పరమంపదమ్, సిద్ధమార్గేణ లభ్యేత నాన్యథా శివభాషితమ్.” నానావిధ విచారముల (పరీక్షించుట) చేత మనస్సు సాధింపబడుట లేదు. కావున దానియొక్క జయము విశేషముగా ప్రాణజయమే యగును. అనియును, నానామార్గములచేత విస్తారమైన సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కైవల్యమైన పరమపదము యోగమార్గముచేత పొందబడును. వేఱువిధముగా పొందబడదనియును, ఇట్లు ఈశ్వరునిచే చెప్పబడి యున్నదనియును యోగబీజమునందు చెప్పబడి యున్నది. ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపదని సిద్ధించెను. శ్రుతిస్తోత్రతీతహాస పురాణములయంగును నిది ప్రసిద్ధము. ఎట్లనఁగాః—

శ్రుతిప్రమాణములు:—“అథ తద్దర్శనాభ్యుపాయో యోగః.” ఇక దానియొక్క ఆత్మ దర్శనమునకు సాధనము యోగము అనునదియును, “అధ్యాత్మయోగాధిగమనే దేవం మత్వా ధీరో హర్షో శోకా జహాతి.” అధ్యాత్మ యోగమును పొందుటవలన దైవమును (ఆత్మను) తెలిసి, ధీమండు సుఖదుఃఖములను వదలుచున్నాడు. అనునదియును, “శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగాదవేద.” శ్రద్ధ భక్తి ధ్యాన యోగములచేత తెలిసికొనునది. అనునదియును, “యదాపహ్వాన్ పతిష్ఠంతే జ్ఞానా విమనసా సహ, బుద్ధిశ్చ నపిచేష్టేత తామాహూః పరమాంగతిమ్. తాం యోగ మితిమన్యంతే స్థిర మిద్రియధారణామ్, అప్రమత్తస్థదాభవతి.” ఎప్పుడు పంచజ్ఞానేంద్రియములును మనస్సుతో (ఆత్మయందు) నిలుచుచున్నవో, బుద్ధియును (తన వ్యాపారమునందు) చేష్టించుటలేదో, ఆ అనఘము యోగులు పరమగతియని చెప్పుదురు. దానిని యోగమని తెలిసికొనెదరు. ఎప్పుడు స్థిరమైన యింద్రియ ధారణయందు ప్రమాదము లేనివాఁడగుచున్నాడో, అప్పుడు (యోగమునందు) ప్రవర్తించినవాఁడు) అగుచున్నాడు. అను నదియును, “యదాత్మతత్త్వేన తు బ్రహ్మతత్త్వం దీపాపమే నేహయక్షః ప్రపశ్యేత్.” ఎప్పుడు ఇచ్చట యోగి ఆత్మతత్త్వముగా బ్రహ్మతత్త్వమును దీపసమానముగాఁ గనుచున్నాడో, అనునదియును, “అజా భ్రువం సర్వతత్త్వై ర్విశుద్ధం జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాతైః.” పుట్టుకలేనిదియును ఎన్నఁటికి నుండునదియును, సకల తత్త్వములకంటె శుద్ధమైనదియును నగు దైవమును (ఆత్మను) తెలిసికొని సకలపాశములయందుండి విడివడు చున్నాడు. అను నదియును, “బ్రహ్మజ్ఞేత్వా మహా సః మిత్యాత్మానం యజ్ఞోత్.” జ్ఞానమైన బ్రహ్మమునందు ఓమ్ అని ఆత్మతత్త్వమైన నిన్ను ధ్యానము చేయుదువుగాక. అను నదియును, “త్రిరున్నతః స్థాప్య సమశరీరః హృదీంద్రాగ్నిశిమనసా సన్నివేశ్య బ్రహ్మోడుషేన ప్రతరేత విద్వాన్ ప్రోతాంసి సర్వాణి భయానహాని.” (శరన్న కంఠము శరీరము అను) మూఁటిని చక్కఁగా నిల్పి సమశరీరుడై హృదయమునందు మనస్సుతో ఇంద్రియములను ప్రవేశింపజేసి, బ్రహ్మమనెడి తెప్పచేత విద్వాంసుండు సకల నదులను (ఇంద్రియ మార్గములను) చక్కఁగా దాటుచున్నాడు. అనునదియును, “ఓమిత్యేవం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్.” ఓ మని యిట్లు ఆత్మను ధ్యానింతువుగాక. అను నదియును, అగు నివి శ్రుతులు.

స్తోత్ర ప్రమాణములు:—మనువు చెప్పిన యతిధర్మ ప్రకరణమునందు, “భూతభావాన్యన వేదేతి యోగన పరమాత్మిన్య, దేహ ద్వయం హోయాకు మక్తో భవతి బద్ధనాత్.”

పరమాత్మయొక్క యోగముచేత గతించినవానిని, వచ్చువానిని చూచును. రెండు దేహములను విడిచి శీఘ్రమున బంధమునుండి ముక్తుఁ డగును. అనునిదియును, యజ్ఞవల్క్య స్మృతియందు, “ఇజ్యాచార దమా హింసా దాన స్వాధ్యాయ కర్మణామ్, అయన్తు పరమాధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్” యోగము ఆచారము దయను అహింస దానము స్వాధ్యాయము (వేదాదులను చదువుట) మొదలగు కర్మములకంటెను యోగముచేత అత్మను దర్శించుటయే మేలైన ధర్మము. అనునిదియును, మహర్షిమాతంగులు, “అగ్నిప్రోమాదికాక్ సర్వాక్ విహాయ ద్విజన త్తమ్, యోగాభ్యాసరతః కాస్తః పరంబ్రహ్మధిగచ్ఛతి. బ్రహ్మణ త్క త్త్రిమ విశాం శ్రీ శూద్రాణాం చ పావనమ్, కాస్తయే కర్మణా మప్య ద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే” ద్విసో త్తమఁడు అగ్నిప్రోమము మొదలగు సకలమును విడిచి యోగాభ్యాస పరాయణుఁడై కాస్తఁడై పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. బ్రాహ్మణ త్క త్త్రియ వైశ్య శ్రీ శూద్రులకు కర్మములయొక్క కాన్తియైనట్టి ముక్తి, నిత్యము పరిశుద్ధమైనది యోగముకంటె వేతలేదు అనునిదియును, దత్తుస్మృతియందు వ్యతిరేకముగా, “స్వసంపేద్యం హి తద్ బ్రహ్మ తుమారీ శ్రీ సుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యన్ధోహి యథా ఘటమ్” ఆ బ్రహ్మయు కొమరుప్రాయముగల స్త్రీయొక్క సుఖమువలె తన చేతనే యెఱుంగ దగినది పుట్టింపుఁడు కుండను తెలియని యట్లు అయోగి యైనవాఁడు తెలిపి కొనఁడు. అనునిదియును, అగు నివి స్మృతులు.

పురాణ ప్రమాణములు — మహాభారతమునందు, “అపి వర్ణవృష్టస్తు నారీవా ధర్మ కాక్షక్షిణీ, తావ ష్టేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్ యదివా సర్వధర్మభ్యో యదివా ప్యకృతీపుమాక్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః యదివా పురుషవ్యాఘ్రా యదివా కైబ్యదాగకః, సరః సేవ్యః సహాయఃఖం జరామరణసాగరమ్ అపిజ్ఞాసమానోపి శబ్ద బ్రహ్మతినర్తతే,” తన వర్ణమునుండి వదలినవాఁడైనను, లేక ధర్మమును గోరునట్టి స్త్రీయైనను, ఆ యిర్వురును ఈ (యోగ) మార్గముచేత పరమగతిని పొందుదురు. (అది లేని) పురుషుఁడు సుల ధర్మముల నెఱింగినవాఁ డైనను, లేక దుశ్శేష్టులు గలవాఁ డైనను, శ్రేష్ఠధర్మము గలవాఁ డైనను, లేక మిగుల పాపి యైనను, పురుషశ్రేష్ఠుఁడైనను, లేక నపుంసకుఁడుగా నుండినను వాఁడు మహా దుఃఖమైన జరామరణసాగరమును సేవించు (అనుభవించు) వాఁడగుచున్నాఁడు. యోగమును దెలియఁగోరువాఁడును, శబ్దబ్రహ్మమును (వేదమందు చెప్పబడిన కర్మములను) దాటుచున్నాఁడు అనునిదియును, భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణమూర్తి, “యుక్తా స్నేహం సదాత్మానం యోగీ నియత మానసః, కాన్తిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి. యత్సాన్తై స్తైః ప్రాప్యతే స్థానం,” అణగిన సునమ్ముగల యోగియైనవాఁడు ఇల్లైప్పుడును మనస్సును సమాధానము గలదానినిగాఁ జేసి, (సంసారనివృత్తి యైన) కాన్తి యనెడి మేలైన నిర్వాణ మైన నాయొక్క స్థానమును బొందుచున్నాఁడు ఏ స్థానము (కైవల్యము) సాంఖ్యుల (జ్ఞానవిష్టాగల సన్న్యాసుల) వలన పొందఁబడుచున్నదో (అది యోగులచేతను పొందఁబడుచున్నది) అను నిదియును, అదిత్య (సౌర) పురాణ

మునందు, “యోగా తస్మాదాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేక చిత్తతా.” యోగముచేత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. యోగ మనునది నాయందు ఒకేమనస్సుగా నుండుట అను నిదియును; స్పృంద పురాణమునందు, “అత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే నహి, సచ యోగ శ్చిరంకాల మభ్యాసా దేవ సిద్ధ్యతి.” అత్మజ్ఞానముచేత ముక్తి కలుగుచున్నది. అదియును (అజ్ఞానమును) యోగములేక కలుగుటలేదు. ఆ యోగమును బహు కాలాభ్యాసము చేతనే సిద్ధించుచున్నది. అనునిదియును; కూర్మ పురాణమునందు, “అతః పరం ప్రవక్ష్యామి యోగం పరమ దుర్లభమ్, యేనాత్మానం ప్రసశ్యన్తి భానువక్త్రమివేత్వరమ్, యోగాగ్ని ర్దహతి క్షిప్ర మశేషం సాపవజ్ఞో రమ్. ప్రసన్నం జాయతేజ్ఞానం జ్ఞానా న్నిర్వాణ మృచ్ఛతి.” దీనికి మీఁద దేనిచేత నూర్వ్యని వలె అత్మ యైన ఈశ్వరుని చూచుచున్నారో, అట్టి మిగుల దుర్లభ మైన యోగమును చెప్పు చున్నాఁడను. యోగాగ్ని యైనది సకలపాప సంఘములను శీఘ్రమున దహించుచున్నది అందు వలన ప్రసన్నమైన జ్ఞానము గల్గుచున్నది. జ్ఞానము వలన నిర్వాణమును (మోక్షమును) పొందు చున్నాఁడు. అను నిదియును; “తథాయతేత మతిమా న్యథాస్యాన్నిర్వృత్తిః పరాయోగే న లభ్యతే సా తు నచాన్యేనతు కేనచిత్ భవతాపేన తప్తానాం యోగోహి పరమావధమ్, పరావగ ప్రసక్తాధీ ర్యస్య చిరేద్వ సంభవా సచ యోగాగ్ని నాద్ధ్య సమస్తక్లేత సంఘాః, నిర్వాణం పరమం నిత్యం ప్రాప్నోతీర్థ న సంశయః. సంప్రాప్తయోగ సిద్ధిస్తు పూర్ణోయ స్త్వాత్మ దర్శనాత్, సకింఛే ద్దృశ్యతే కార్యం తేనైవ సకలం కృతమ్ ఆత్మారామః సదా పూర్ణః సుఖమాత్మ్యైకం గతః, అత స్తస్మాపి నిర్వేదః పరమానందయస్య చ. తపసా భావితా త్మాతో యోగినః సంయతేన్ద్రియః, ప్రతర్న మహాత్మాతో యోగేనైవ మహార్ణవమ్.” బుద్ధి మంతుఁడు శ్రేష్ఠమైన నిర్వృత్తి (సుఖము) కలుగు నిమిత్తము ప్రయత్నము చేయవలయును. ఆ సుఖము యోగముచే పొందఁబడుచున్నది. వేఱు దేనిచేతను పొందఁబడుట లేదు. భవ (సంసార) గాపముచేతి తపించువారికి యోగమే శ్రేష్ఠమైన ఔషధ మగును. లోకవిషయము నందు అసహ్యము కలదియును పరావరమునందు (పరబ్రహ్మమునందు) ప్రియముగలదియు నైనబుద్ధి ఎవనికి కలదో వాఁడును, యోగాగ్నిచే సకల క్లేశసంఘములను దహింపఁబడినవాఁడై నిత్యమును శ్రేష్ఠమైనదియు నగు ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు. సంశయము లేదు యోగసిద్ధిని సంపూర్ణము గాఁ బొందినవానికి ఆత్మదర్శనము తప్ప; వేఱుకార్యము కొంచెమైనను తోచుట లేదు. అందు చేతనే సర్వమును చేయఁబడిన దగుచున్నది. ఆత్మారామఁడును సదా పూర్ణఁడును అత్యస్త సుఖమును బొందినవాఁడును నగును. ఆ మీఁద పరమానందమయుఁ డైనట్టి వానికి నిర్వేదము (ప్రీయములేనిది) కలుగుచున్నది. పరమానంద స్వరూపమే యగుటచేత దేనియందును కోరిక కలుగదు. తపముచేతి భాషింపఁబడిన మనస్సు గల యోగు లైన ఇంద్రియజయు లగు మహా త్ములు, యోగము చేతి నే (సంసార మైన) మహా సముద్రమును దాటుచున్నారు. అనునిది యును; విష్ణు ధర్మమునందు, “య శ్చేయః సర్వభూతానాం స్త్రీణా మ ప్యుపకారకమ్, అపి కీటపతిగ్నానాం చక్షుః శ్రేయః పరం వద. ఇత్యుక్తః కపిలః పూర్వం దేవే ద్వేక్షణి ప్రథా, యోగ ఏవ పరం శ్రేయ తేనా మిత్యుక్తవాక్ పురా.” ఏ శ్రేయస్సు (పుణ్య

ము) సకల భూతములకును, స్త్రీలకును, మిడుతలకును ఉపకారము గలదిగా నున్నదో, ఆ మేలైన శ్రేయస్సును మాకుఁ జెప్పఁ దని మున్ను దేవతలచేతను మహర్షులచేతను అడుగఁబడిన వారైనట్టి కపిలమహర్షి, వారికి యోగము మేలైన శ్రేయస్సుని చెప్పియున్నారు. అను నిదియును; వసిష్ఠులు, “దుస్సుహో రామ సంసార వివక్షే విమోచితా, యోగ గారుడమస్త్రేణ పావనే నోపకామ్యతి. ,, రామా ! సంసార మనెడి వివక్షేముగల విమోచివ్యాధి యైనది పరిశుద్ధుడైన యోగ మనెడి గారుడచంద్రముచేత నశించుచున్నది. అనునిదియును; అనునీ మొదలగునట్ల పురాణములు.

తత్త్వమస్యాది మహావాక్యముల చేతనే అపరోక్షజ్ఞానము కల్గునట్లుండగా, అధిక శ్రమముచే సాధింపఁబడునట్టి యోగమునందు ప్రయాసపడుట యేల? వాక్యముచేఁ గలుగు జ్ఞానము అపరోక్ష మనుటయందు ప్రమాణము లేదని చెప్పరాదు. తత్త్వమస్యాది వాక్యములచేఁ గల్గిన జ్ఞానము, అపరోక్ష జ్ఞాన మగును. అపరోక్షవిషయము గలదిగా నుండుటంబట్టి సేత్రసంబంధ మైన ఘటాదులయొక్క ప్రత్యక్షమువలన ననెడి అనుమానము ప్రమాణముగా నుండుటవలన. విషయము నందుఁ గల అపరోక్షస్థితి స్వరూపములేనిదిగా నుండుటవలన హేతువు సిద్ధింప దని చెప్పఁగూడదు. అజ్ఞానమునకు విషయ మగు చిత్ స్థితి, దాని తాదాత్మ్యమును బొందునట్టి స్థితి, అనెడి రెంటియం దొక్క స్వరూపము దానికి చక్కఁగా నిరూపింపఁదగినదిగా నుండుటవలన ఎట్లు ఘటాదులయందు సేత్ర సంబంధమువలన అంతఃకరణవృత్తి దశయందు ఆ యధిష్ఠాన చైతన్యము యొక్క అజ్ఞానము నివృత్తి యగుటంబట్టి, ఆ చైతన్యము అజ్ఞానమునకు విషయ మగుటయును, ఆ ఘటము అజ్ఞానమునకు విషయమగు చైతన్యతాదాత్మ్యమును బొందుటయును అపరోక్షత్వ మగుచున్నదో, అట్లు తత్త్వమస్యాది వాక్యముల వలన శుద్ధచైతన్యాకార అంతఃకరణవృత్తి కలుగునప్పుడు, ఆ యజ్ఞానము నివృత్తియగుటచేతనే తత్త్వము అజ్ఞానవిషయ మగుటచేత చైతన్యమునకు అపరోక్షత్వము కలదు. కావున హేతువు సిద్ధింపదనుట లేదు. ఆ ప్రయోజకత్వమును లేదు. (ఆ ప్రయోజకత్వమనఁగా, హేతు వుండనియ్యు, సాధ్యములేమండ ఉండనియ్యు అనుట). జ్ఞానముచేఁ దెలిసికొనఁ బడునట్టి స్థితి యైన అపరోక్షత్వము, ప్రత్యక్ష పరోక్ష విషయము కలది యగుటచే ప్రయోజకముగా నుండుటవలన ఇంద్రియజన్యత్వమే లేదు. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వములేనందున ముఖాది విషయములయందు వ్యభిచరించుట (నియమములేప్పుట) వలన.

మఱియు, అభివ్యక్త చైతన్యమునకు అభివ్యక్తముగా తోచుచుండునట్టి స్థితి, విషయ ముయొక్క అపరోక్షత్వ మగును. అభివ్యక్తస్థితియును ఆవరణనివృత్తి కలదిగా నున్నది. పరోక్షవృత్తి స్థలమునందు ఆవరణనివృత్తిలేనందువలన అతివ్యాప్తి లేదు. సర్వాదిభ్రాంతిని కలంగఁజేయు దోషముగలవానికి ; ఇది సర్వముకాదు, రజ్జు ; అనెడి వాక్యమువలనఁ గలుగు వృత్తియు ఆవరణమును నివృత్తించుటలేదు. కావున అచ్చట విషయము పరోక్షమే. వేదాంత వాక్యము వలనఁ గల్గు జ్ఞానము, ఆవరణమును నివృత్తి చేయునదిగా నుండుటవలన అపరోక్షమే యగును. అది మననము మొదిలైనవానికి పూర్వము కలిగి యున్నది, జ్ఞానమును నివృత్తింపించు ప్రమాణ అసంభావనాది దోషసామాన్యములేని విశిష్టమే అజ్ఞానమును నివృత్తింపించునదిగా నుండుటవలన

ఇంతియగాక, “తం త్వోపనిషదం పురుషం పృచ్ఛామి.” ఆ ఉపనిషత్పురుషుని అడుగుచున్నాఁడను” అనెడి శ్రుతిచే దొందఁబడిన ఉపనిషత్సూత్రముచే తెలిసికొనఁబడునట్టి స్థితి యోగముచేఁ దెలియఁబడు స్థితియందు సంబంధము కలది కానేరదు. కనుక తత్త్వపూర్వది వాక్యముల చేతనే అపరోక్షము కలుగునె యనఁగా, అట్లుకాదు; అనుమానము అప్రయోజక మగుట వలన ప్రత్యక్షము నిమిత్తము మున్ను చెప్పిన అక్ష (ఇంద్రియ) సామాన్యమును లేదు. ఒక్కొక్క ఇంద్రియ స్థితిచేత కారణస్థితిగా దాని జన్యస్థితిచే ప్రయోజకస్థితి యుండుట వలన నిత్యానిత్య సాధారణ ప్రత్యక్షస్థితియందు ప్రయోజకత్వము కొంచెమైనను లేదు. ఆ మతమున ప్రత్యక్ష విశేషమునందు ఇంద్రియము కారణము, దాని విశేషమునందు శబ్దవిశేషము కారణ మగు నని యిట్లు కార్య కారణస్థితులు రెండును కలిగి యున్నది. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వము లేదను నదిలేదు; మనస్సునకు ఇంద్రియత్వ స్థితియందు బాధకము లేనందు వలన ఇంద్రియములకు మనస్సు నాఘః డనునది మనుష్యులవలె ఉద్దేశించి, ‘మనుష్యులకు వీఁడు రాజు’ అనునట్లు ఇంద్రియములయందే కొంచెము శ్రేష్ఠము గలదిగా చెప్పఁబడుచున్నది. దానికిని అనింద్రియత్వము లేదు; ఆటింటియందును అఖండోపాధివిశేషమే నిత్యము మైనది. దీనిచేతనే ‘పాయ్వాదులు కర్మేంద్రియములు, మనో శ్రేతాదులు జ్ఞానేంద్రియములు’ అనియును; నిఘంటువునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఇందువలన “ఇంద్రియసంబంధము ప్రత్యక్ష మనియును, అతీంద్రియము అప్రత్యక్షము” అనియును సిద్ధించుచున్నది. ఇంద్రియప్రమాణము లేని జ్ఞానమునకు అప్రత్యక్షత్వమును, మనస్సునకు ఇంద్రియమును గోచరింపఁ జేయు స్థితియును, సంబంధించుచున్నది. ‘ఇంద్రియాణి దత్తైకం చ’ ఇంద్రియములు పదునొకండు అనెడి గీతావచనము వలన మనస్సుకూడ ఒక ఇంద్రియము అనుట.

మఱియు, తత్త్వపూర్వది వాక్యజన్యజ్ఞానము శాబ్దికము. శబ్దజన్య మగుటచేత ‘యజ్ఞేత, యోగము చేయువాఁడగుగాక. అను నిత్యాదివాక్యముల వలనఁ గల్గు జ్ఞానమువలె నని సాధించు స్థితి యందు సత్ప్రతిపత్తుము కలుగుచున్నది.(అనఁగా, ఏహేతువునకు సాధ్యముయొక్క అభావమును సాధించు మఱొక హేతు వున్నదో, అది సత్ప్రతిపత్తుము. అది “శబ్దమునిత్యము, శ్రోత్రమునకు విషయమగుటంబట్టిశబ్దస్థితివలె. ” “శబ్దము అనిత్యము, కార్యమైయుండుటవలన ఘటమువలె. ” అను నిట్టిది). ఈ సత్ప్రతిపత్తుము అప్రయోజనము కాదు ; శాబ్దమును అనుసరించియే శబ్దమునకు కలుగునట్టి స్థితిచేత లాఘవముల మైన అనుకూలతర్క ముండుటవలన. నీ మతముననో శబ్దము చేతను ప్రత్యక్ష మంగీకరించుట చేత కార్యకారణత్వమైన రెంటిని కల్పించుటయందు గౌరవ మున్నది. ఇంకను మనన నిదిధ్యాసనములకు పూర్వమునను కల్గియున్నది. నీ మతమునందు పరోక్షముకూడ అజ్ఞానమును నివర్తింపదు గాన, అజ్ఞాననివృత్తి నిమిత్తము బాధజ్ఞాన స్థితివలన హేతుస్థితి కలుగు ననెడి గౌరవ మున్నది. మాకు సమాధి అభ్యాస పరిపాకము వలన అసంభావ నాది దోషము లన్నియు నివర్తయైన అరతఃకరణముచేత ఆత్మకు దర్శనము చేయునప్పుడు దర్శన మాత్రము చేతనే అజ్ఞానము నివర్తయగుటచే ఏ గౌరవమునకును ఎడము లేదు. “ ఏవ సర్వేషు

భూతేషు గూఢాత్మాన ప్రకాశతే, దృశ్యతే త్వగ్రయబుద్ధ్యా మాత్మయా మాత్మదర్శిభిః, యచ్చే ద్యా జ్ఞానసీ ప్రాజ్ఞః." ఈ పురుషుఁ డైన ఆత్మ బ్రహ్మది స్తంబవ్యవస్థైన సకల భూతంబలయందును గూఢమై చూచుట, వినుట, మొదలగు కర్మములు గలదై, (అవిద్యచేతను మాయచేతను మఱుంగింపఁబడినదై) దేనికిని ఆత్మగా (తామగా) నుండుటవలన ప్రకాశించుట లేదు. అయినను ఏకాగ్రస్థితిగల మాత్మవస్తువులను నిరూపించు స్వభావముగల బుద్ధివలన మాత్మ దర్శకు డైన పండితులచేత (ఆత్మ సకలభూతములయందును గూఢమైయున్నను) దెలియఁబడు చున్నది. వివేకి యైననాఁడు వాక్కును మనస్సునందు లయింపఁజేయవలయును. అని ఆరంభించి, అజ్ఞాననివర్తి యనెడి యర్థము గల "మృత్యుఃకృత్యమృత్యుచ్యతే." (అవిద్య, కామము, కర్మము అనెడి) మృత్యువువలన విడువఁబడుచున్నాఁడు. అని ఉపసంహరించు కతవల్లుపనివత్తునందుఁ గల యమునియొక్క ఉపదేశము వలన ఈ మర్థము సమ్యక్ మగుటచేత, ఇందేవిధమైన వాదమును లేదు. మననాదులకు పూర్వము గలిగిన జ్ఞానము పరోక్షమే కావున, ప్రతిబంధ స్థితియైన గౌర వము లేదనెడి మతము సమ్యక్మే యైనచో, అదియును శ్రవణాదుల వలన మనస్సునకు సంస్కారము సిద్ధించి నప్పుడు అవ్యవహితోత్తరము (దేశకాలముల మఱుంగులేని ఉత్తరక్షణము నందు) ఆత్మదర్శనము సంభవించుటచేత, అనంతరము వాక్యస్మరణాదులను కల్పించునట్టి విశేషగౌరవ మును సంపాదించుటయే యగును. అట్లయినచో మేము తర్కయుక్తిమాత్రముచేత శబ్దజన్యజ్ఞాన మునకు అపరోక్షత్వము చెప్పలేదు. "తంత్రోపనిషదం పురుషం పృచ్ఛామి" ఆ ఉపనిషత్పురు షుని అడుగుచున్నాఁడను. అని బృహదారణ్యకమున చెప్పియున్నారము. ఉపనిషదత్వము పురు షునకు ఉపనిషత్తువలనఁ గల్గిన బుద్ధికి విషయత్వమగుట మాత్రమేకాక, ప్రత్యక్షాదులవలనఁ దెలియఁబడునట్టి ఉపనిషత్ స్థితియందును వ్యవహారము సంభవించుటవలన, ఎట్లు పండ్రెండు కపాలములలో ఎనిమిది కపాలము లుండియు పండ్రెండు కపాలములవలనఁ గల్గినట్లుగా ఎనిమిది కపాలములు మొదలగువాని వ్యవహారము కల్గుచున్నదో, ఎట్లు ఇద్దరుపుత్తులు మొదలగు వ్యవహారమునందు ఒక పుత్తుఁడు మొదలగు వ్యవహారము కలుగుచున్నదో, ఆ ప్రకారము ఇచ్చో ట నని తెలియఁదగినది. వేటొకస్థలమున అట్టి వ్యవహారము లేదు. కావున ఉపనిషత్వాక్రమముచేత తెలియఁబడు స్థితియే ప్రత్యయార్థము. (జ్ఞానముయొక్క భావము). అదియును మనస్సుచేఁ దెలి యఁబడు స్థితియందు చేరునుకదా యనఁగా, అట్లు కాదు. ప్రత్యయమువలన ఉపనిషత్తులకు వేరై నవి యన్నియు కారణత్వస్థితిగా వేరుపడివి తెలియఁబడుచుట లేదు. శబ్దాపరోక్షవాది యైన నీచేతిను ఆత్మాపరోక్షమునందు మననాదులకు కారణత్వము అంగీకరింపఁ బడుటవలన అయినను పురాణాది శబ్దాంతరములే "శ్రోతవ్యః శ్రుతివాక్యేభ్యః" శ్రుతివాక్యములచే వివద్యగినది అని చెప్పుటవలన, ఆ యర్థము నాకు సమ్యక్మగు ననునది కొంచెమైనను లేదు. ప్రమాణాంతరవ్యా వృత్తియందు తాత్పర్యకల్పనమును ఆత్మాపరోక్షమునందు శబ్దముయొక్క ప్రమాణత్వమునందు సిద్ధించినట్లుగనే చెప్పఁదగినది. శబ్దాంతరవ్యావృత్తి తాత్పర్యము శ్రుత్యాదులకు సమ్యక్మముగా నుండుటవలన కల్పింపఁ దగినదే. ఇట్లుండు నేని "మనసైవానుద్రష్టవ్యమ్ మనసై వేదమాద్రష్టమ్.

మనస్సుచేతనే చూడదగినది, మనస్సు చేతనే యిది పొందదగినది. అను నిత్యాది శ్రుతులును క్రమముగాఁ జెప్పినవి యగును. కొందఱు దర్శనవృత్తి నిమిత్తము నునోమాత్రమునకు ఉపాదానత్వము చెప్పెడి శ్రుతులు విరోధము కాదని చెప్పెదరు. అది అవశ్యము విచారింపఁ దగినది. ఎందుచే ననగా, ప్రమాణాకాశ్ తీయందు ప్రవర్తించి యుండునని యెట్లు ఉపాదానత్వమును గూర్చినవి యగును. “కామః సంకల్పా విచికిత్సా శ్రద్ధా అశ్రద్ధా ధృతిః పృతి రిత్యేత త్సర్వరో మన ఏవ.” కామము, సంకల్పము, సంశయము, శ్రద్ధ, అశ్రద్ధ, ధైర్యము, (నిలుకడగలది) అధైర్యము, ఆననివి యన్నియు మనస్సే యగును. అను నిత్యాదిశ్రుతులవలని నిశ్చయ వాక్యముచే నకలవృత్తులను మనోమాత్ర ఉపాదానము కలదనిగా తెలియఁబడుచుటచేత, అకాశ్ తీ వేనందున ఉపాదాన తాత్పర్యము కలదని యెట్లు వర్ణింపవగును? మున్ను పెండవ వల్లియందు ప్రణవము బ్రహ్మమును దెలియఁబడుచునది యని చెప్పియుండుచేత, అదియును ఆ పరోక్షమునకు హేతువగు ననెడి శంకను నివర్తించుటకై “మనవైవానద్రష్టవ్యమ్” మనస్సుచేతనే చూడదగినది. అను నిత్యాది నిశ్చయవాక్యము లగుననియే వర్ణింపఁ దగినవి యగును. ఇంక అధికముగా నీవిషయమును గూర్చి శంకాసమాధానములతో వివక్షించుటను విరమించి ప్రస్తావనాంశమునుగూర్చి చెప్పఁబడును.

యోగులకు నిశ్చయముగా సమాధియందు దూరమునందలి పదార్థముల జ్ఞానము కలదనునది సకల కాస్త్రములయందును ప్రసిద్ధము. అప్పుడు పరోక్షసాగురాలు లేనందున, అది పరోక్షము (దూరదృష్టి) కాదు. విమర్శింపఁ దగిన పూర్వానుభవము లేనందున, స్మరణమును కాదు. శుద్ధ సిద్ధాంత మగుటంబట్టి, సుఖదుల జ్ఞానమువలె సాక్షీస్వరూపమును గాదు. ప్రమాణసామాన్యము నందు కారణ నియమముండుటవలన, అప్రమాణము కలదియై గాదు, నేత్రాదులచేఁ గలిగినదియు గాదు; వానియొక్క సంబంధము లేనందునలన కనుక అది మానసికప్రమాణమనియే చెప్పఁదగినది, మనస్సుయొక్క ఇంద్రియత్వమును ప్రమాణత్వమును దూరమునం దుండఁదగినవియే యగును. ఎవరు యోగము శ్రుతి అను నీ రెంటికిని సముచ్చయమును (కూడికను) కల్పించెనరో వారికిని, మున్ను చెప్పిన దూషణములు దానియందు నెలకొనును. కావున యోగజన్య సంస్కారముతోడఁ గూడి నట్టి మనోమాత్రముచేతఁ దెలిసికొనఁ దగినది అత్యయని సిద్ధించెను. స్త్రీని భావించువానికి వ్యవహిత (దేశకాలములచే మఱుఁగుపడిన) స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారమువలె, భావనవలన కల్గినట్టి స్థితివలన అత్యసాక్షాత్కారమునకు అప్రమాణత్వ ప్రసంగము లేదు; ఎట్లన, బాధింపఁబడని విషయత్వముచేతను, దోషజన్యస్థితిలేనందుచేతను స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారము బాధింపఁబడు విషయముగలదై యుండుటచేతను, దోషజన్యమై యుండుటచేతను అప్రమాణము. భావనవలన కలిగినట్టి భావనాసమాధియొక్క జ్ఞాపకస్థితియందు అన్యప్రమాణము సంగతమై యుండుటయు లేదు; అది మనస్సుయొక్క సహాయము కలదై యుండుటవలన ప్రమాణమును నిరూపించుటయందు సమర్థులైన నైమాయకులు మొదలగువారిచేతను, యోగమువలనఁ గల్గిన ప్రత్యక్షమును, అశాశిక ప్రత్యక్షమునందు అంతర్భావము (అడఁకువ) చేయఁబడియున్నది.

యోగమువలన గల్గిన అలౌకిక సంబంధము వలన యోగులు వ్యవహితమై దూరమునందును నూత్నుపదార్థమును ఆత్మను యథార్థముగాఁ దెలిసికొనెదరు. ఈ విషయమును పాతంజలయోగ శాస్త్రమునందు, “ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా శ్రుతానుమానప్రజ్ఞాభ్యా మన్యవిషయా విశేషార్థ త్వాత్.” అందు (సమాధియందు) కలుగునట్టి ప్రజ్ఞ, యథార్థము కలదనెడి అర్థముగల ఋతంభర యనఁబడును. అది (ఋతంభరాప్రజ్ఞ) ఆగమ అనుమానప్రజ్ఞలకు అన్యమైన విషయము కలది. విశేషార్థము (నిర్వికల్ప విషయము) కలదానివలన నని చెప్పఁబడి యున్నది. శబ్దమునకు పదార్థ స్థితిని వేఱుపఱచు క్రమమాత్రముచేతను, అనుమానమునకు వ్యాపకస్థితిని వేఱుపఱచు క్రమమాత్రముచేతను, జ్ఞానమును కలుగఁజేయుస్థితియైన నియమముచేత, దానిని గ్రహించుటయందు యోగ్య విశేషమాత్రమును గుఱించినదై యుండుటవలన నని యభిప్రాయము. ఈ సూత్రమునకు వ్యాసులు “శ్రుత మాగమవిజ్ఞానం తత్సామాన్య క్షయం సహ్యగమేనకల్యో విశేషాభిధాతుం కస్మాన్నహి విశేషేణ కృతసక్తేతః శబ్ద ఇత్యారభ్యః సమాధిప్రజ్ఞా నిర్ధియ్యా ఏవ సహజేనధాత నూత్ను గతోవా పురుషగతోవా.” అని భాష్యము వ్రాసియున్నారు. యోగవీజమునందు—“జ్ఞానస్థో విరక్తోఽపి భర్తృష్ఠోఽపి జితేంద్రియః, వినా యోగేన దేవోఽపి నమోక్షం లభతే ప్రియే.” “ప్రియము గలదానా! (పార్వతీ!) జ్ఞానస్థుండై, విరక్తుండై, సకలభక్తులను దెలిసినవాండై, ఇంద్రియ జయము గలవాండై యుండినను, వాడు దేవుండైనను యోగములేక మోక్షమును బొందఁడు అని చెప్పఁబడి యున్నది. మఱియు, తదేవ సక్తః సహకర్మజేతి లిప్తం మనోయత్ర నిష్క్రియస్య.” అనెడి శ్రుతిచేతను, “కారణం గుణసంగోఽస్య సదసద్యోనిజస్యను.” వీనికి సదసద్యోనులయందు పుట్టుటకు హేతువు గుణసంగము, అనెడి స్మృతివాక్యముచేతను, అంత్యకాలమునందు దేని యందు రాగాదులు మనస్సునందు నెలకొనియుండునో ఆయోనినే జీవుఁడు పొందుననెడి వాక్యమువలన యోగము లేనివానికి జన్మాంతరము (పునర్జన్మము) కలుగఁజేయును. మరణకాలమునందు అధికముగాఁ కలుగుచింతలు ఆయోగిచే తొలగించుటకు సాధ్యముకాదు. ఈ విషయము యోగ వీజము నందు—“దేహవసానసమయే చిత్తే యద్య ద్విభావయేత్, తత్తదేవ భవే త్తేన ఇత్యేనం జన్మకాగణమ్. దేహో నైత్య కిం భవే జన్మ తన్నజానన్విమానవాః, తస్మాత్ జ్ఞానం చ నై రాగ్యం జపశ్చ కేవలంశ్రమః. షిషీలికా యదా లగ్న దేహే ధ్యానా ద్విముచ్చతే, అసౌకిం వృచ్ఛితైర్ద్రవ్య దేహస్తేవా కథం సుఖీ.” దేహము పోవు కాలమునందు చిత్తమునందేదేది భావించబడుచున్నదో అదదిగానే జీవుఁడు అగుచున్నాఁడు, అని యిట్లు జన్మమునకు కారణమున్నది. దేహాంతమునందు, ఈవిధమైనదేహము కలుగుననుదానిని మనుష్యు లెఱుంగరు. కావున జ్ఞానమును నై రాగ్యమును జపమును శ్రమమాత్రమే యగును. దేహమునందు చిరుకఱచినయెడలధ్యానము నుండి తొలగఁగునట్టి వీఁడు, తేలుకుట్టియెడల గాని, లేక దేహాంతమునందు గాని వీఁ డెట్లు సుఖము గలవాఁ డగును? అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగులకు మాత్రము అంత్యకాలమునందు యోగసాధ్యముచేతి ఆత్మ భావనవలన మోక్షమే యగుటంబట్టిజన్మాంతరము కలుగలేదు. వీనికి విగమంతుఁడు గీతయందు—

“ప్రయాణకాలే మనసాచలేన భక్త్యా యుక్తో యోగబలేనమైవ.” మరణకాలమునందు నిశ్చలమైన మనస్సుచేతను, భక్తిచేతను, సమాధిచేగల్గిన సంస్కారము (వాసన) వలన గలుగు చిత్తిస్థిరత్వ మనెడివిశేషము గల యోగబలముచేతను, అనునీ మొదలగు వానివలనను; “శతంపై కా వృషాయ స్థనాద్యః” వృషాయముయొక్క నాడులు నూలులు సెక్కుచే యగును; అనునీ మొదలగు శ్రుతివాక్యములచేతను జెప్పబడి యున్నది. తత్త్వమస్యాది వాక్యములకు అపరోక్షజ్ఞానమును కలుగఁజేయు స్థితియందు వానియొక్క విచారము వ్యర్థమే యగునని శంకింపఁ గూడదు. వాక్య విచారము వలన గలుగు జ్ఞానము యోగిమూలముగా అపరోక్షజ్ఞానమునకు సాధనమైయుండుటవలన. ఈవిషయము యోగబీజమునందు—“జేవ్యవాచ. జ్ఞానినస్తుమృతాయేవై తేహంభవతి కీదృశీ, గతిః కథమగేవేత కారుణ్యాయుతవారిధే.” పార్వతి యడుగుచున్నది. కారుణ్యాయుతసాగరా! దేవనాయకా! ఏఱ్ఱములుగతించెదరో, వారియొక్కస్థితి ఎట్టిదిగ నుండును? “ఈశ్వర ఉవాచ. దేహస్తే జ్ఞానినాపుణ్యాత్ పాపాత్ ఫలమవాప్యతే; యాదృశం తుభవేత్తత్తద్భక్త్యాన్వితానీ పునర్భవేత్, పశ్యాత్సుశ్శ్యేన లభతే సిద్ధేనసహంగతిమ్, తత్ సిద్ధస్య కృపయాయోగీభవతి నాన్యథా. తతోనశ్యతి సంసారో నాన్యథా శివభాషితమ్.” ఈశ్వరుఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. దేహవసానమునందు జ్ఞానిచేత (అనగా దృఢాపరోక్ష జ్ఞానములేనివానిచేత) పుణ్యపాపముల యొక్కఫలము పొందఁబడుచున్నది. ఏవిధమైన ఫలము కలుగుచున్నదో, దానిని భుజించి (ఆనుభవించి) జ్ఞాని మఱలను పుట్టుచున్నాఁడు. తర్వాతవానికి పుణ్యముచేత సిద్ధులతోడి సంగము గల్గుచున్నది. అమోఽద సిద్ధుల (మోక్షసిద్ధిగలవారి) యొక్కకృపచేత యోగి యగుచున్నాఁడు. వేఱువిధముచే నగుట లేదు అందువలన సంసారము నశించుచున్నది. వేఱేవిధమున నశించుటలేదు. “జేవ్యవాచ. జ్ఞానాదేవహి మోక్షంచ వదన్తిజ్ఞానిన స్సదా, నకథంసిద్ధ్యతితతో యోగస్సమ్యాక్షదో భవేత్.” దేవ! చెప్పుచున్నది. వేఱేవిధముచేత సిద్ధించుటలేదు, జ్ఞానముచేతనే ఎప్పుడూ మోక్షము కలుగు నని జ్ఞానులు చెప్పుచున్నారు. కావున, యోగ మెట్లు మోక్షము నొసంగును? “ఈశ్వర ఉవాచ. జ్ఞానేనైవహిమోక్షోహి తేహంవాక్యంతు నాన్యథా, సర్వేవదన్తి ఖడ్గేన జయోధవతి తస్మిన్ కిమ్. వినాయుధేన వీర్యేణ కథంజయమవాప్నుయాత్, తథాయోగేన రహితం జ్ఞానం మోక్షాయనోభవేత్.” ఈశ్వరుఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. జ్ఞానముచేతనే మోక్షము కలుగు ననెడి వారియొక్క వాక్యము వ్యర్థత్వము కలదికాదు. సకలమైనవారును కిత్తిచేతనే జయము కలదని చెప్పుచున్నారు. అయినను యుద్ధమును బలమును లేక ఎట్లు జయమును పొంద నగును? ఆప్రకారముగా యోగములేని జ్ఞానము మోక్షము నొసంగదు. అట్లయినచో, జనకాదులకు యోగము లేకయను ప్రతిబంధము లేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగియున్నది కదా? యోగముచేతనే ప్రతిబంధములేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగినదానికి కారణమేమనగా, వారు పూర్వజన్మములయందు దమస్థించిన సంస్కారముచేతనే యని పురాణాదులయందు చెప్పబడి యున్నది. “జైగీషన్యో యథా స్ప్రప్రో యథాచైవాఽనితాదయః క్షత్త్రియా జనకాద్యాస్తు తులాధారాదయో విశః సంప్రాప్తాః పరమాంసిద్ధిం పూర్వా

భ్యాసస్తు యోగతః, ధర్మవ్యాధౌ దయస్సప్త శూద్రాః సైలవకాయః. మైత్రేయాసు
లభా శార్ఙ్గీ కాండిలీ చ తపస్విన్, ఏతే చాన్యేచ బహవో నీచయోని గతాఽపి. జ్ఞానసిన్ధాం
పరాం ప్రాప్తః పూర్వాభ్యాసస్తు యోగతః" శ్రేగీమవ్యుడనెడి బ్రాహ్మణుఁడును, అట్లే
అసితుఁడు మొదలగువారును, జనకాది క్షత్రియులును, కులాధారాదివైశ్యులును, మున్న
అభ్యసించిన యోగముచేత శ్రేష్ఠమైన సిద్ధినిఁ బొందిరి. అప్రకారముగా ధర్మవ్యాధాదికూ
డ్రు లేర్దురును, సైలవాదులును, మైత్రేయ, మలభ, శార్ఙ్గి, కాండిలీ, తపస్విని యనెడిశ్రీ
లును, మఱియు ననేకులును, పూర్వాభ్యాసయోగముచేతనే బ్రహ్మవిద్యను బొందిరి.

మఱియొ పూర్వజన్మములయందు అనుష్ఠింపఁబడిన యోగాభ్యాసముయొక్క పుణ్యతా
రతవ్యముచేఁ గొందఱు బ్రహ్మపుస్త్రోత్సమును, కొందఱు దేవస్థిత్యమును, కొందఱు బ్రహ్మ
ఋషిత్యమును, కొందఱు మునిస్థితిని, కొందఱు భక్తస్థితిని పొందినవారుగా నున్నారు. వీరిలో
కొందఱు ఉపదేశము లేకనే ఆత్మసాక్షాత్కారము గలవా రైరి. అప్రకారమే హిరణ్యగర్భ,
వసిష్ఠ, నారద, సనత్కుమార, వామదేవ, శుకాదులు జన్మముచేతనే మోక్ష సిద్ధిని బొంది
నారని పురాణాదులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. బ్రాహ్మణుఁడే మోక్షాధికారియని ఏత్ర
రాణమునందు చెప్పఁబడియున్నదో, అది యోగములేనివారి పక్షమందని తెలియఁ దగినది. గు
డపురాణమునందు—“యోగాభ్యాసో నృణాం యేషాం నాస్తేజస్మాన్తరా దృతః, యోగస్య
ప్రాప్తయే తేషాం శూద్రవైశ్యాదిక క్రమః. శ్రీత్వా చూద్రత్వ మశ్వేతి తతో వై
శ్యత్వ మాపుయాత్, తత శ్చ క్షత్రియా విప్రః కృపాహీన స్తతో భవత్. అనూచానః
స్మృతో యజ్ఞా కర్మన్యాసీ తతః పరమ్, తతో జ్ఞానిత్వ మశ్వేతి యోగీ ముక్తిం క్రమాలభే
త్,” జన్మాంతరమునందు చేయఁబడిన యోగాభ్యాసము ఏ నరులకు లేదో వారికి యోగమును
బొందునిమిత్తము శూద్రులు వైశ్యులు అనెడి క్రమము కలదు. శ్రీత్వమునుండి శూద్రస్థితిని బొం
దుచున్నాఁడు. శూద్రత్వమునుండి వైశ్యత్వమును బొందుచున్నాఁడు. వైశ్యత్వమునుండి క్షత్రియ
త్వమును బొందుచున్నాఁడు. క్షత్రియత్వమునుండి విప్రత్వమును బొందుచున్నాఁడు. విప్రత్వము
నుండి కృపాహీనత్వమును బొందుచున్నాఁడు. కృపాహీనత్వమునుండి విద్వాంసుఁడైన బ్రాహ్మ
ణుఁ డగుచున్నాఁడు. స్మృతుఁడు (స్మృతిని అనుసరించినవాఁడు) యోగముజేయువాఁ డగు
చున్నాఁడు అశిర్వాత కర్మసన్న్యాసియగుచున్నాఁడు. అందుండి జ్ఞానమును బొందుచున్నాఁడు.
ఇట్లు యోగి క్రమముగా ముక్తినిబొందుచున్నాఁడు. అనఁగా శూద్రవైశ్యాదిక్రమముగా యోగియై
ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు, అని యిట్లు చెప్పఁబడి యున్నది. దీని వలన, యోగమునందు
సకలమైన వారికిని అధికారము గలదని సిద్ధించెను. యోగమువలన గల్గిన తత్త్వజ్ఞానము వలన
సకలమైనవారును ముక్తిని బొందుచున్నారనునది సిద్ధము. గీతయందు—“శుచీనాం క్రిమతా
గోహే యోగభ్రష్టోహి జాయతే, అథవా యోగినా మేవ “యోగభ్రష్టుఁడు శ్రేష్ఠ మైన క్రిమం
తుల గృహమునం దైనను, యోగులగృహమునం దైనను పుట్టుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డాన
తిచ్చి యున్నాఁడుగాని, అచ్చట సూద్రాదిక్రమము చెప్పఁబడలేదు. కనుక సకలమైన వారును
యోగమును అభ్యసించి వచ్చును.

వత్తియు, యోగములేనిజ్ఞానము మోక్షము నొసంగ దని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును; యోగముకంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదు యోగమే ముక్తిని యొసంగును, అని యోగశిఖోపనిషత్తునందును; జ్ఞానయోగముచేత ముక్తి లభించుచున్నదేగాని వేతేదేనిచేతను లభింపదనిరాజసిద్ధాంతరాజయోగమునందును; జడభరతాదులకు జన్మాంతరసాధనములే ప్రయోజనకారులై యుండుటవలన వేలుసాధనము లక్రితలేదని గరుడపురాణమునందును; జ్ఞానము ఒకజన్మమునం దనుష్ఠింపఁబడిన యోగముచేతనే కల్గుచున్నది కాఁబట్టి, యోగమున కంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదనియును, యోగమే మోక్షము నొసంగుననియును, యోగి సకల కర్మానుష్ఠానములు చేయువారికంటె శ్రేష్ఠుడనియును, భగవద్గీత 16-వ అధ్యాయము మొదటిశ్లోకమునందును; జెప్పఁబడి యున్నది. ఈవిషయమును గూర్చి ఇంకను అనేకగ్రంథములందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది. విస్తరభయంబుచే నింతటితో విరమింపఁబడియె.

అ. ప్రాణమనోలయములు లేక మోక్షము సిద్ధింప దని చెప్పఁబడినది; అంగుప్రాణలయము కలిగిన యుడల మనోలయము కలుగు నని తెలియచేయుటకై ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణలయ క్రమము.

శ్లో. శ్వాత్వా సుషుమ్నా సద్భేదం కృత్వా నాయం చ మధ్యగమ్
శ్వాత్వా సదైవ సుషానే బ్రహ్మరథే నిరోధయేత్.

౧౬

తా. ఎప్పుడును (“సురాశ్చ్యధార్మి కేనశే” మంచిరాజ్యమును ధర్మముగల దేశమును, అని చెప్పఁబడియుండు లక్షణము గల) మంచిస్థానమునందు వసించియుండి సుషుమ్న యనెడి మధ్యనాడిని చక్కఁగా భేదించు స్థితిని గురుముఖముగాఁ దెలిసి, ప్రాణనాయువును మధ్యయందుపోవు నట్లుచేసి బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధింప వలయును.

వి. వాసిష్ఠమునందు, “అభ్యాసేన పరిష్పదే ప్రాణానాం త్తయ మాగతే, మనః ప్రళమమా యాతి నిన్వాణ మహావ్యతే.” అభ్యాసముచేత ప్రాణముయొక్క చలనమునకు త్తయముకలుగు నప్పుడు మనస్సు మిగుల శాంతిని బొందుచున్నది, అప్పుడు నిర్వాణము మిగులచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది ప్రాణమును మనస్సును లయ నుగునప్పుడు భావనావిశేషమైన సమాధితోఁ జీర్ఘబడిన అంతఃకరిణముచేత బాధింపఁబడిని ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అప్పుడుదీవు నితోడనుండియే ముక్తఁ డగుచున్నాఁడు.

౧౭. ప్రాణలయ మైనయడల కాలముయు కల్గు నని పదునెనిమిది శ్లోకములచేత చెప్పఁబున్నది.

ప్రాణలయము కాలవియప్రదము.

శ్లో. సూర్యాచ్యుతమసాధ్యైః కాలం రాత్రిం దివాత్మకమ్
భోక్తృ సుషుమ్నా కాలస్య గుప్త్యా మేత దుదాహృతమ్.

౧౭

తా. సూర్యుడును చంద్రుడును దివారాత్రుల స్వరూప మైన కాలమును చేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడి సుఖము (సూర్యచంద్రులచే చేయబడిన దివారాత్ర స్వరూప మైన) కాలమును భుజించునట్టిదిగా నున్నది. ఇది రహస్యముగాఁ జెప్పబడినది.

పి. రెండున్నరగడియ సూర్యుడును రెండున్నరగడియ చంద్రుడును, గమన మగుచున్నది. సూర్యుడు పోవునప్పుడు పగ లనియును, చంద్రుడు పోవునప్పుడు రాత్రి యని యిరువ చెప్పబడుచున్నది. లోకికులయొక్క రేయింబవలయును యోగులకు పండ్రెండు రేయింబవల స్వరూప మైన కాలవికారము నడుచుచున్నది. అట్టి కాలనిర్ణయముచేత జీవులకు ఆయుష్ష మాణ మగుచున్నది ఎప్పుడు సుఖము మాగ్గముచేత వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు సుచరించుచున్నదో, అప్పుడు దివారాత్రిస్వరూప మైన కాలములేనందులన. “సుఖము; కాలమును భుజించునది యగుచున్నది., అని చెప్పబడినది. ఎంత వఱకును బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు పోవుచున్నదో, అంతవఱకును యోగులకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగుచున్నది. దీర్ఘకాలము సమాధిని అభ్యసించిన యోగి యైనవాడు పూర్వమే మరణ కాలమును తెలిసికొని బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువును నిల్పికాలుని జయించుచున్నాడు. స్వేచ్ఛగా దేహత్యాగము చేయుచున్నాడు.

శ్లో. ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాడీద్వారాణి పఞ్చరే

సుఖమ్నా శామ్భవీశక్తిః శేషాస్తేవ నిర్భకాః

౧౮

తా. పంజరమునందు (పంజరమువలె నరములు ఎముకలు మొదలగువానిచే కట్టబడి యుండు) డెబ్బదిరెండువేలనాడీద్వారములు (వాయువు ప్రవేశించుమార్గములు) ఉన్నవి. వానిలో సుఖము యనెడి మధ్యనాడి శాంభవీశక్తి యగును. తక్కినవి ఇడాపింగళలు మొదలైనవి) ప్రయోజనము లేనివి.

వి. శాంభవి యనగా:—భక్తులకు శం = సుఖము, భవతి = కలుగుచున్నది. లేక శం = సుఖస్వరూపమై, భవతి = ఉన్నది. లేక, శంభువు యొక్కది. లేక ధ్యానముచేత శంభువును పొందింపఁ జేయునది. లేక ధ్యానముచే ఆత్మసాక్షాత్కారము నొసంగునది. లేక శంభువనెడి ఆత్మయొక్కది.

డెబ్బదిరెండువేల నాడులలో సుఖము, ఇడా, పింగళ, కుమా, సరస్వతి, యశస్విని, పూష, విశ్వోదర, మరణ, హస్తజిహ్వ, పయస్విని, శంఖిని, గాంధారి, అలంబున, ఆను నీపదునాలుగునాడులను శ్రేష్ఠము లైనవి. వానిలో సుఖము, ఇడా, పింగళ అనెడి మూడునాడులను ప్రధానము లైనవి. వానిలోను సుఖము శ్రేష్ఠతమమైనది. దీనినే బ్రహ్మనాడియని చెప్పదురు.

(చతుర్దశనాడుల వివరణము.)

1. పిఁపుయొక్క మధ్యయందు పీఠాదండ మనెడి ఎముకల గూడొకటి శిరస్సునతటను వెలకొని యున్నది. ఆ ఎముకలగూడైన మేరుమధ్యమన శిరస్సుయొక్క నడుమగూరి భూమి

భృమువటకును నుండు కూత్తుమైన ద్వారమొకటి యున్నది. అదే బ్రహ్మనాడియని చెప్పబడు సుషుమ్న యనబడును. దీనికి దేవత శివుడు.

2. సుషుమ్నకు ఎడమ వైపు నుండునది ఇడానాడి అది ఎడమనాసికయందు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత విష్ణువు.

3. సుషుమ్నకు కుడిప్రక్క నుండునది సింగళ. అది కుడినాసికయందు నెలకొని యున్నది దీనికి దేవత బ్రహ్మ.

4. సుషుమ్నకు ముందుగానుండునది కుహు. అది గుహ్యమువటకు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత అగ్ని. పృథ్వీ యనియును చెప్పదురు.

5. సుషుమ్నకు వెనుకనుండునది సరస్వతి. అది నాలుకవటకు నున్నది. దీనికి దేవత విరాట్టు.

6. ఇడానాడికి ముందుగ నుండునది హస్తీజిహ్వ. అది ఎడమకాలి పెద్దవ్రేలివటకును నున్నది. దీనికి దేవత వరుణుడు.

7. ఇడానాడికి వెనుకనుండునది గాంధారి. అది ఎడమనేత్రమువటకు వ్యాపించియు నున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుడు. ఇంద్రుఁ డనియును చెప్పదురు.

8. సింగళకు ముందుండునది యశస్విని, అది కుడికాలి పెద్దవ్రేలివటకు నున్నది. దీనికి దేవత సూర్యుడు. బ్రహ్మ యనియును చెప్పదురు.

9. సింగళకు వెనుకనుండునది పూష. అది కుడినేత్రము వటకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత దిక్కు. ఈశ్వరుఁ డనియును చెప్పదురు.

10. హస్తీజిహ్వ, కుహు, అనెడి రెండునాడులనడుమ విశ్వోదర యనునాడి యున్నది. అది ముఖము వటకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత అగ్ని.

11. యశస్విని, కుహు అనెడి రెండు నాడుల నడుమ వరుణ యనెడి నాడి యున్నది. అది క్రిందునిఁడుగా శరీరమాద్యంతమును వ్యాపించి యున్నది దీనికి దేవత వాయువు.

12. పూష, సరస్వతి యనెడి రెండునాడులనడుమ యశస్విని యనునాడి యున్నది. అది కుడిచేవివటకు నున్నది దీనికి దేవత ప్రజాపతి.

13. గాంధారి, సరస్వతి యను రెండు నాడులనడుమ శంఖిని యనెడి నాడి యున్నది. అది ఎడమచేవి వటకు నున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుడు.

14. కందవభృమునందు అలంబున అనెడి నాడి యున్నది. అది గుదమువటకు నున్నది. దీనికి దేవత వరుణుడు. సూర్యుఁ డనియును చెప్పదురు.

ఈ నాడు లన్నియును కందమునుండి అశ్వత్థపత్రముయొక్క నగములవలె కాభోపకాఖ యుగా పోవుచున్నవి యని తెలియఁ దగినది.

శ్లో. వాయుః పరిచితో యస్మా దగ్నినాసహ కుణ్డలీమ

బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధతః,

తా. వాయువు అభ్యసింపబడినదాయెనేని, జతరాగ్నితో కుండలికత్తిని మేలుకొల్పి ప్రతి బంధములేక (ఆవాయువు) సుఖముయందు ప్రవేశించును.

వి. వాయువు సుఖముయందు (సరస్వతియందు) ప్రవేశించు నిమిత్తము దానియొక్క అభ్యాసము కావలయును.

శ్లో. సుఖమ్నా వాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్యేన మనోన్మనీ

అన్యథాత్వితరాభ్యాసాః ప్రయానైవ తు యోగినామ్.

౨౦

తా. ప్రాణము సుఖముయందు ప్రవేశించునప్పుడు మనోన్మనీ (ఉన్మత్తవృత్తి) సిద్ధించుచున్నది. అట్లు లేనియెడల (ప్రాణము సుఖము యందు ప్రవేశించని యెడల), తక్కిన (సుఖము కన్యమైన) అభ్యాసములు, యోగులకు (యోగాభ్యాసకులకు) ప్రయాసము నిమిత్తమే యగుచున్నవి.

శ్లో. పవనో బద్ధ్యతే యేన మనస్తే నైవ బద్ధతే

మన శ్చ బద్ధ్యతే యేన పవనస్తేన బద్ధ్యతే.

౨౧

తా. ఏ యోగిచేత ప్రాణవాయువు కట్టబడుచున్నదో, ఆ యోగిచేత మనస్సును కట్టబడు చున్నది. ఎవనిచేత మనస్సు కట్టబడు చున్నదో, వానిచేత ప్రాణమును కట్టబడును.

వి. మనస్సు, ప్రాణము అను నీ రెంటియు దొకదానిని కట్టిన యెడల రెండును కట్టబడిన దగును.

శ్లో. హేతుద్వయం తు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరిణః

తయో గ్విసప్త ఏకస్మిం స్తా ద్వా వశిషితశ్శతః.

౨౨

తా. చిత్తము ప్రవృత్తింబుటకు వాసన (భావన = సంస్కారము), ప్రాణవాయువు అను నీ రెండు హేతువు లున్నవి. వానిలో నొక్కటి నప్తమైన యెడల ఆ రెండును నశించును.

వి. వాసన నశించిన యెడల వాయువు చిత్తము అను నీ రెండును నశించును. చిత్తము నశించిన యెడల వాయువును వాసనయును అను నీ రెండును నశించును. వాసిష్ఠ మనందు— “ద్యౌ బీజే రామ చిత్తస్య ప్రాణస్పృష్టన వాసనే, ఏకస్మిం శ్చ తయో ర్నైవే క్షీప్రం ద్యౌషీ విస శ్యతః.” ఓ రామా! చిత్తమునకు ప్రాణచలనము వాసన అను రెండు కారణములు గలవు. వానిలో ఒకటి నప్తమైనయెడల రెండును వెంటనే నప్తమగును. అని చెప్పబడి యున్నది. వాసిష్ఠమునందే, “యావద్విలీనం న మనో సతావ ద్వాసనా త్తయః, సక్షీణా వాసనా యావ చ్చిత్తం తావన్న కామ్యతి. న యావద్దాతి విజ్ఞానం సతావచ్చి త్ప్రవేశమః, యావన్న చిత్తోపశమే సతావ త్తత్త్వజేదనమ్. యావన్న వాసనానాశ స్తావ త్తత్త్వగమః కుతః, యావన్న తత్త్వ సంప్రాప్తి ర్న తావ ద్వాసనాత్తయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాత్తయ ఏవ చ, మిథః కారణతాం గత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాశ్శతః. క్రయ ఏతే సమంయావ స్మత్వభ్యస్తా మహూ ర్యమాః, తావన్న తత్త్వ సంప్రాప్తి ర్భవత్యపి సమాక్రమే.” మనస్సు లీనము కానంతవఱకు

వాసన నశింపదు. వాసన నశింపనంతవఱకు చిత్తము నశింపదు. చిత్తము నశింపనంతవఱకు తత్త్వజ్ఞానము కలుగదు. వాసన నశింపనంతవఱకు తత్త్వజ్ఞానము కలుగుటెట్లు? తత్త్వజ్ఞానము కలుగనంతవఱకు వాసనాత్మయము కలుగదు. తత్త్వజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాత్మయము, అను నివియే ఒకదాని కొకటి కారణత్వస్థితిని బొంది సాధించుటకు సాధ్యము కాకయున్నవి. కావున నీ మూఁడును ఎంతకాలము సుముఖగా మాటిమాటికి అభ్యసింపఁ బడలేనో, అంతదాక చక్కగా ఆశ్రయింపఁ బడదగిన వీనివలన, తత్త్వజ్ఞానమును పొందుట కలుగజేరదు, అని వ్యతిరేకముగా చెప్పబడి యున్నది. ఈ ప్రకారము అన్న పూర్ణోప నివృత్తునందును ముక్తికోపనివృత్తునందును చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవన స్తత్ర లీయతే

పవనో లీయతే యత్ర మన స్తత్ర విలీయతే.

౨౩

తా. దేనియందు (ఏ ఆధారమునందు) మనస్సు లీన మగుచున్నదో, అందు వాయువుల యించు చున్నది. వాయువు దేనియందు లయ మొందుచున్నదో, అందు మనస్సు లయ మొందుచున్నది.

శ్లో. దుద్ధామ్బున తస్మిన్మిళితా ఊభా తౌ

తుల్యక్రియా మానసమారుతౌ హి

యతో మరు తత్ర మనఃప్రవృత్తిః

యతో మన స్తత్ర మరు త్ప్రవృత్తిః.

౨౪

తా. దేనియందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నది. ఎండు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నది. కావున పాలును నీరును వలె, చక్కగా కలిసిన మనస్సు వాయువు అను నీ రెండును సమాన క్రియలు గలవియై యున్నవి.

వి. వాసిష్ఠమునందు— “అవినాభావినీ నిత్యం జన్మానాం ప్రాణచేతసీ, కుసుమామోదన నిశ్చలే తిలతైల ఇవ స్థితే. కురుత శ్చ వినాశేన కార్యం మోక్షాఖ్య ముత్తమమ్,” జీవులకు నిత్యమును ఎడతెగనియట్టి ప్రాణమును, చిత్తమును, పుష్పమును వాసనయును వలె చేరి, నువ్వులును నూనెయును వలె నుండి, వినాశముచేత మోక్ష మనెడి ఉత్తమ మైన కార్యమును చేయుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. తత్రేకనాశా దపరస్యనాశ ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః

అధ్వస్తయో శ్చేద్వియవర్గవృత్తిః ప్రధ్వస్తయో వ్రోక్షుపదస్యసిద్ధిః. ౨౫

తా. వానిలో (మనస్సును ప్రాణమును అను నీ రెంటిలో) ఒక్కదాని నాశముచేత, తక్కినదాని నాశమును, ఒక్కదాని ప్రవృత్తివలన (వ్యాపారము వలన) తక్కినదాని ప్రవృత్తియును కలుగుచున్నది. (మనస్సును ప్రాణమును అనెడి) ఆ రెండును లయముకాని యెడల ఇంద్రియ

వర్ణముల వృత్తియును (ఇంద్రియ సమాహములు తమతమ కార్యములయందు ప్రవర్తించుటయును), ఆ రెండును లయ మైనయెడల మోక్షపదసిద్ధియును కల్గును. (అవి లయ మగునప్పుడు పురుషుడు స్వయాపధితిని బొందును.)

వి. యోగబీజమునందు— “తత్రాపి సాధ్యః పవనస్యచాళః వడ్డ్యయో గాధిని షేవోన, మనోవివాళస్తు గురోఃప్రసాదా న్ని మేవమాత్రేణ నుసాధ్య ఏవ.” (పా)ణిము మనస్సు అనెడి ఆ రెంటియందును ప్రాణముయొక్క నాళము వడంగయోగము (ఆసనాది ఆఙంగముల) యొక్క అభ్యాసమువలన సాధింపఁ దగినది. మనోనాళము గుర్కుప్రసాదమువలన నిమిషమాత్రమున చక్కగా సాధింపఁ దగినది యగును. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. రమస్య మనస శ్చైవ చక్షులత్వం స్వభావతః

రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం నసిద్ధ్యతి భూతలే.

౨౬

తా. పాదరసమునకును మనస్సునకును స్వభావముగ చంచలము గలదు. రసము కట్టువడిన యెడల చిత్తము కట్టువడిన దగును. అందువలన లోకమునందు ఎది సిద్ధింపదు ? (అనగా అన్నియును సిద్ధించు ననిభావము).

శ్లో. మూర్ఖితో హరతే వ్యాధీక్ మృతో జీవయతి స్వయమ్

బద్ధః ఘోరతాంధ్రతే రసోవా యశ్చ పార్వతీ.

౨౭

తా. ఓ పార్వతీ ! రసమును వాయువును మూర్ఖిత మైనయెడల వ్యాధులను పోగొట్టుచున్నవి. అవి మృత మైనయెడల స్వయముగా (తమ సామర్థ్యముచేత) బహుకాలము జీవింపఁ జేయుచున్నది. అవి కట్టువడినయెడల ఆకాశమునందు సంచరించునట్టి శీతిని యిచ్చుచున్నవి.

వి. ఓషధివిశేషముల సంబంధమువలన చంచలము నివృత్తియైన రసమును, కుంభకముల యంత్యమునందు రేచకము నివర్తింపఁబడిన వాయువును, మూర్ఖిత మని చెప్పబడును. భస్మమైన రసమును, బ్రహ్మరంధ్రమునందు లీనమైనవాయువును మృత మనఁబడును. క్రియా విశేషములన గుళికారూపముగా చేయఁబడిన రసమును, ధారణావిశేషముచేత భూమధ్యమునందు ధరింపఁబడిన వాయువును బద్ధమని చెప్పబడును.

శ్లో. మనస్తైరోస్థి ఫిరోవాయుః స్తథో బిద్ధుః ఫిరోభవేత్

బిద్ధుస్థైర్యా త్నదా సత్త్వం పిష్టస్థైర్యం ప్రజాయతే.

౨౮

తా. మనస్సు స్థిరపడినయెడల ప్రాణము స్థిరమగును. అందువలన (వాయుస్థిరత్వమువలన) శుక్లము (బిందువు) స్థిరమగును. శుక్లము స్థిరమైనయెడల బలమును, పిండము (దేహము) యొక్క స్థిరత్వమును కలుగుచున్నది.

శ్లో. ఇద్వియాణాం మనోనాథో మనోనాథ స్తు మారుతః
మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాదమాశ్రితః.

౨

తా. శ్రోత్రాది యంద్రియములకు మనస్సు (అంతఃకరణము) నాథుఁడు. (అనఁగా ప్రవర్తింపఁజేయునది.) అగును. మనస్సునకు ప్రాణము నాథుఁడు. ప్రాణమునకు మనోలయము నాథుఁడు. ఆ మనోలయము నాదమును ఆశ్రయించి యున్నది. (అనఁగా మనస్సు నాదమునందు బయమగుచున్నది. యని భావము).

శ్లో. నోఽయమేవాస్తు మోక్షాభ్యో మాస్తువాపి మతాస్తతే
మనఃప్రాణలయే కశ్చి దానన్దః సంప్రపర్తతే.

30

తా. ఆ చిత్తలయమే మోక్ష మనెడి పదమునకు వాచ్య మగునుగాక. అన్యమతముచే కాకుండును గాక. (ఏలన) చిత్తలయము సుషుప్తియందును సంధుటవలన. ప్రాణము మనస్సు అను నీ రెండును లయ మగునప్పుడు అనిర్వాచ్య మైన ఆనందము చక్కఁగా ప్రవర్తించుచున్నది. (అనిర్వాచ్యానందము కల్గిన యెడల జీవన్ముక్తి కుఱుము కలుగునట్లు చేయును. దీనికి సంశయము లేదు.)

శ్లో. ప్రసవ్య శ్వాస నిశ్వాస ప్రధ్వంస్త విషయగ్రహః
నిశ్చేష్టో నిర్వికార శ్చ లయో జయతియోగినామ్.

31

తా. శ్వాస నిశ్వాసములు నష్టమైనదియును, శబ్దాది విషయగ్రహణము నష్టమైనదియును, చేష్టలు (శరీరవ్యాపారములు) నివర్తియైనదియును, వికారములు (అంతఃకరణచేష్టలు) లేనిదియునైన లయము (శ్లేయాకార అంతఃకరణవృత్తి), యోగులకు అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనదిగా నున్నది.

చి. బైటనుండువాయువు లోపల ప్రవేశించుట శ్వాసము లోపలనుండు వాయువు బైట ప్రవేశించుట నిశ్వాసము.

శ్లో. ఉచ్ఛిన్న సర్వసంకలో నిశ్చేషాశేష చేష్టితః
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః.

32

తా. సంకల సంకల్పములును (మనోపరిణామములును) నష్టమైనదియును, సంకలచేష్టలును సంపూర్ణముగా నివర్తియైనదియును, తనచేఁ జెలిసికొనఁ దగినదియును, వాక్కునకు అందరానిదియును నైన యొక విలక్షణ మైనలయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టి ర్లయ స్తత్ర భూతేంద్రియ సనాతనీ
సా శక్తి ర్జీవభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయంగతే.

33

తా. కనియందు (ఏవిషయమైన బ్రహ్మమునందు) దృష్టి (అంతఃకరణవృత్తి) యున్నచో, దానియందే లయము కలుగుచున్నది. (యోగులకు) భూతములను, ఇంద్రియములను, శాశ్వ

తముగా గలదియును; జీవులయొక్క శక్తి యనెడి విద్యయు, నైన నీరెందును యోగులకు అలక్ష్యమైన (గుర్తింపబడనియట్టి) బ్రహ్మమునందు లయ మొందుచున్నది.

వి. సత్కార్యవాదమున, ఆవిద్యయందు కార్యసమాహము లుండుటవలన, భూతములను ఇంద్రియములను కాశ్యతముగాఁ గలది యని చెప్పబడెను.

శ్లో. లయో లయ ఇతిప్రాహుః కీదృశం లయలక్షణమ్

అపునర్వాసనోజ్ఞానా ల్లయో విషయవిస్మృతిః.

38

తా. లయము లయ మని అనేకులు చెప్పుచున్నారు. ఆ లయముయొక్క స్వరూపమునట్టి దనఁగా, దానిని చెప్పుచున్నారు. మఱిల వాసన ప్రవర్తింపనందున శబ్దాది విషయములనుగాని, భేద్యాకార (ధ్యానింపబడు వస్తు స్వరూపమైన) విషయములనుగాని మఱియొకటి, లయ మనఁబడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ

ఏకైవ శామ్భవీముద్రా గుప్తా కులవధూ రివ.

39

తా. నాలుగు వేదములును, అఱుకాస్త్రములును, పదునెనిమిది పురాణములును, (అనేక పురుషులవలన దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుట వలన) సామాన్యగణిక (వేళ) వలె నున్నవి. కాంభ వీముద్ర యొకటిమాత్రమే (పురుషశ్రేష్ఠునిచేఁ దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుటంబట్టి) కులస్త్రీవలె రహస్యమైనదిగా నున్నది.

అ. చిత్తలయము నిమిత్తము ప్రాణలయ సాధనస్వరూప మైన ముద్రలను చెప్పుట కుద్య మించి, వానిలో కాంభవీముద్రాప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.

శామ్భవీముద్రా ప్రభావము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్మ్యం బహిర్ద్వష్టి ర్ని మేషోస్తేష వర్జితా

ఏమా సా శామ్భవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా.

3E.

తా. లోపల (అధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రమువఱకును చక్రములలో తనచేఁగెకొనఁబడిన చక్రమునందు) లక్ష్మ్యమును (అంతఃకగణవృత్తియును) బాహ్యమునందు (దేహమునకు తైత్తిప్ర దేశమునందు) మూయుటయును తెఱచుటయును లేనిదృష్టి (మాపు) గా నుండుట యెదియో, అది కాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది ఋగాదివేదములయందును, సాంఖ్యపాఠంజలది కాస్త్ర ములయందును రక్షింపబడునట్టిదై యున్నది.

వి. చిత్తము భేద్యాకారముగా ప్రవేశించునప్పుడు, మూయుటయును తెఱచుటయునులే నిచూపు కలుగుచున్నది.

అ. కాంభవీముద్రను రెండుశ్లోకములచేత అనువదించుచున్నారు.

కాంభవీముద్రా లక్షణము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్మ్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే

దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహి రథః పశ్య స్మ పశ్య స్మపి

ముద్రేయం ఖలు శామ్భవీ భవతి సా లభ్యా ప్రసాదా స్తురోః

శూన్యాశూన్యవిలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్త్వం పరం శామ్భవమ్. 32

తా. ఏ అవస్థయందు లోపల (అనాహతపద్మాదులలో) నుండు (సగుణేశ్వర మూర్తి మొదలగునవి, లేక తత్త్వమస్యాదివాక్యములయొక్కలక్ష్యమైన జీవేశ్వరాభిన్న అహంప్రకాశస్థి యనెడి వాక్యార్థమైన బ్రహ్మ మనెడు) లక్ష్యమునందు చిత్తమును వాయువును ఎవనికి లయ మగుచున్నదో, ఆయోగి నిశ్చలమైన నీలపు కనుగ్రుడ్లుగల దృష్టిచేత దేహముయొక్క బాహ్య ప్రదేశమునందు చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడని వాడుగనే యుండును ఆకాంక్షవీముద్ర గురువుయొక్క అనుగ్రహముచే పొందఁబడినప్పుడు, ఆ (చెప్ప నలవిగాని) కాంక్షవపదము కాంక్షవీముద్రవలన వెలియునట్టి ఆత్మస్వరూపము అనెడి శూన్యాశూన్యవిలక్షణ మైన మేలైన తత్త్వము (నిశ్చయపదార్థము) ప్రకాశించుచున్నది.

వి. శ్వేయాకారవృత్తి యుండుటవలన శూన్యపీలక్షణ మనియును, అదియును గోచరింప నందువలన ఆశూన్యవిలక్షణ మనియును చెప్పిరి. అప్రకారమే “అంతర్లక్ష్య మనన్యధీరవిరతం పశ్యన్ముదా సంయమీ దృష్ట్యస్తేన నిమేషవర్జిత మియం ముద్రాభవేచ్ఛామ్భవీ, గుప్తేయం గిరి శేన తస్త్రివిదుమత తప్తేషు తత్త్వాధీనా మేషాస్యా ద్యమినాం మనోలయకరీముక్తిప్రదా దుర్లభా ఊర్ధ్వదృష్టి రథోదృష్టి రూర్ధ్వశేఖో హ్యధశ్చ రాః, రాధాయంత్రవిధానేన జీవన్ముక్తో భవేత్తి తా” ఏకాగ్రచిత్తుఁడైన యోగి ఎడతెగని అంతర్లక్ష్యముగా సుఖమును వీక్షించుకొనుచుమాయాటయును తెఱచుటయును లేని చూపు గలిగియుండుట కాంక్షవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తంత్రవేత్తయైన పరమేశ్వరునిచేత తంత్రములయందు రక్షింపఁబడి యున్నది. యోగులకు మనోలయమును చేయునదియును, మోక్షమునొసంగునదియును, దుర్లభమును వైన ఇది తత్త్వావేక్షకుల నిమిత్తమై యున్నది. ఊర్ధ్వశేదము (నూటితప్పక పైకిపోవుట) ఊర్ధ్వదృష్టియును, క్రిందినాడులయందు ఆశోదృష్టియును వై యున్నది. రాధాయంత్రవిధానముచేత భూమియందు జీవన్ముక్తుఁడగుచు న్నాడు. రాధాయంత్రవిధానమును గురుముఖముగాఁ వెలియఁ దగినది.

శ్లో. శ్రీశామ్భవా శ్చ ఫేచర్యాం అవస్థా థామ భేదతః

భవే చ్చిత్తలయానందః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి.

33

తా. శ్రీకాంక్షవీముద్ర, ఫేచరీముద్ర అను నీరెంటియొక్క అవస్థ స్థానములయొక్క భేదమువలన శూన్యమైన (దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదములేని, లేక సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదములేని) చిదానంద స్వరూపాత్మియందు చిత్తలయ మైన ఆనందము కలుగుచున్నది.

2. కాంక్షవీ బాహ్యదృష్టిచేత బాహ్యవస్థయును, ఫేచరికి భూమధ్యదృష్టిచేత అంతరావస్థయును కల్గును. కాంక్షవీకి హృదయభావయును, ఫేచరికి భూమధ్యమును స్థానములు.

కాంభవికిని, భేచరికిని అవస్థ స్థానము అనెడి భేదము సాధవాంశమునందు మాత్రము కలదుచిత్త
లయానంద మైన ఫలాంశమునందు మాత్రము ఆ భేదము లేదు.

ఆ. ఉన్మనీముద్రన చెప్పచున్నారు

ఉన్మనీముద్రా లక్షణము.

శ్లో. తారే జ్యోతిషి సంయోజ్య కిశ్చి దున్నమయే ద్భృవౌ
పూర్వయోగం మనోయుష్మక ఉన్మనీకారకః క్షణాత్

39

తా. కనుగ్రుడ్లను జ్యోతియందు (రెండుకనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమునందు చేర్చుటలనప్ర
కాశించు తేజస్సునందు) చేర్చి, భూవులను కొంచెము మీదికి యెత్తవలయును. మున్ను (పూర్వ
ము చెప్పిన అంతర్లక్ష్యం బహిర్బహ్యై యనెడు స్వరూప మైన) యోగము (యుక్తి)తోఁగూడినమ
నస్సును (అంతఃకరణమును) యోగమునందు చేర్చువాఁ డాయెనేని,క్షణ (ముహూర్త) మాత్రము
న యోగి యైనవాఁడు ఉన్మన్యవస్థను పొందినవాఁ డగును. ఆ. ఉన్మన్యవస్థతప్ప తరించుటకు
వేతీ యుపాయము లేదని రెండుశ్లోకములచేతచెప్పచున్నారు.

ఉన్మనీముద్రా ప్రభావము.

శ్లో. కేచి దాగమజాలేన కేచిన్నిగమసంకులైః

కేచిత్తర్కేణముహ్యన్తినైవజానన్తి తారకమ్

౪౦

తా. శాస్త్రతంత్రముల నెఱిగినట్టి కొందఱు అగమముల (శాస్త్రతంత్రాదిజాలముల)చేత
ను, కొందఱు వైదికులు వేదమునందుచెప్పబడిన ఫలాధిక్యముచేతను, కొందఱు వైశేషికులు మొద
లగువారు తర్కము (స్వకల్పితయుక్తి విశేషముల) చేతను మోసించెదరు. తారకమును (తరించు
టకు ఉపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను) తెలిసికొనుట లేదు.

వి. “అగచ్ఛన్తి బుద్ధిమోహం త్యక్తా ఏభ్య ఇత్యాగమాః” వీనిచేత అర్థములు బుద్ధియందు
ప్రవేశించుటవలన అగమము లనఁబడెను. జాలము (వల) వలె బంధనమునకు హేతువు లగుటం
బట్టి మున్ను చెప్పిన ఫలములను జాలము లనిరి.

శ్లో. అర్థోస్థిలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ
చ్చన్ద్రార్కా వపి లీనతా ముపనయన్తి స్పష్టభావేన యః
జ్యోతీరూప మ శేషబీజమఖిలం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమేతి వస్తు పరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్.

౪౧

తా. సగము తెఱచినకన్నులు గలవాఁడై, నిశ్చలమనస్సుగలవాఁడై, నాసాగ్రమునందు
(నాసికకొనయందు పండ్రెండంగులముల ప్రమాణమునందు) ఉంచబడిన చాతురగవాఁడై,
కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క చలనములేని నిస్పృహస్థితిచేత చంద్రనూర్యులను లయమొందించు
వాఁడై యుండువాఁ డెవఁడో (కాయేంద్రియమనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వమువలన ప్రాణసంచార

మును లేకుండచేయువాఁడెవఁడో, వాఁడు సర్వమును ప్రకాశింపజేయుజ్యోతిస్వరూపమును (ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలముగా) సర్వకారణమును, పూర్ణమును, స్వప్రకాశమును పరతత్త్వమును (కార్యేంద్రియమనస్సులకు సాక్షియైన స్థితియును), నైన (ఇట్టిదని చెప్పరానిదైన) ఆసర్వోత్కృష్టవస్తువును (ఆత్మస్వరూపమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇందు విశేషముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? (అనఁగా యోగి ఉన్మత్తవస్థయందు స్వస్వరూపమునందు నెలకొనును కనుక చెప్పవలసినది వేరే లేదనిభావము).

వి. “ద్వాదశాంగులపర్యంతే నాసాగ్రే విమలేఽమృతే, సంవి ద్బ్రహ్మోః ప్రకామ్యస్త్యోః ప్రాణ స్మన్తో నిరుధ్యతే” పండ్రిండంగులముల ప్రమాణముగల నాసికాగ్ర మైన విమలా కాశమునందు సంవిత్ (జ్ఞానము, దృష్టి, ఆను నీచెందును లీనమగుటచేత ప్రాణచలనము నిగ్రహింపఁబడుచున్నది అని వసిష్ఠులు చెప్పియున్నారు. ఇట్లే కాండిల్యాపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఉన్మత్తనీభావనయొక్క కాలనిర్ణయమును చెప్పుచున్నారు.

ఉన్మత్తనీభావనా కాలనిర్ణయము.

శ్లో. దివా న పూజయే ల్లింగం రాత్రౌ చైవ న పూజయేత్
సర్వదా పూజయే ల్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః

౪౨

తా. పగటియందు (సూర్యసంచారమునందు) లింగమును (సర్వకారణమైన ఆత్మను) పూజింపఁ (భావింపఁ) గూడదు. రాత్రియందును (చంద్రసంచారమునందును) పూజింపఁ గూడదు. (వాయువు చలించినచో చిత్తము చలించు నని చెప్పఁబడి యుండుటచేత చంద్ర సూర్యసంచారము నందు చిత్తస్థైర్యము లేనందువలన) దివారాత్రి లనెడి సూర్య చంద్రులను నిరోధించి, సదా లింగ మనెడి ఆత్మను పూజింప వలయును.

వి. ఆత్మ సర్వకారణ మనుటకుఁ ప్రమాణము:— “ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః” ఈఆత్మ వలన ఆకాశము కలిగెను. అని తైత్తిరీయశ్రుతియందు చెప్పఁబడియున్నది. ధ్యానమే ఆత్మ పూజ యనుటకుఁ బ్రమాణము:— “ధ్యానోపహార ఏవాత్మాధ్యాన మస్య మహార్చనమ్, వినా తే నేతరేణాయ మార్కాలభ్యత ఏవ నో.” ధ్యానవైవేద్యమే ఆత్మ, ధ్యానము దీనియొక్క మహార్చనము ఆధ్యానము గాక తక్కినదేనిచేతను ఈఆత్మ పొందఁబడనేరదు. అని వాసిష్ఠమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. సూర్యుఁడును చంద్రుఁడును నిరోధ మగునప్పుడు సుఖమ్ము లోపల ప్రాణము లయ మగును. అప్పుడు మనస్సు స్థిరత్వ మగుట వలన, అప్పుడు భావింప వలయును. అనఁగా సుఖమ్ము యందు ప్రాణములీన మైనయెడల మనస్సు నిశ్చల మగును. “సుఖమ్నా స్థిరతే వాయో మన స్థైర్యం ప్రజాయతే.” సుఖమ్ము మధ్యయందు వాయువు ప్రవేశించుటవలన మనస్సునకు స్థిరత్వము కలుగుచున్నది. అనుదానివలన చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఇంక ఖేచరీముద్రను గూర్చి పదమూఁడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సవ్యదక్షిణనాడిస్థో మధ్యే చరతిమాయతః
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ స్థానే న సంశయః.

౪౩

తా. ఎడమ వడి నాడుల (ఇడాపింగళ) యందుండువాయువు ఏమధ్యప్రదేశమునందు
గోవుచున్నదో, ఆప్రదేశమునందు ఖేచరీముద్ర స్థిరము కలదియగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు.

శ్లో. ఇడాపింగళయోర్మధ్యే శూన్యంనై వానిలంగ్రనేత్
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునఃపునః.

౪౪

తా. ఇడాపింగళల నడుమనుండు శూన్యము (ఆకాశము) వాయువును మ్రింగుచున్నది
అందు శూన్యమునందు = ఆకాశమునందు) ఖేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది; మఱిల మఱిల సత్యము
అని అన్వయము.

వి. శూన్యమునందు ప్రాణము స్థిరమగుటయు వాయువును మ్రింగుట యనబడును.

శ్లో. సూర్యచంద్రమసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరంపునః
సంస్థితావ్యోమచక్రేయూ సాముద్రానామఖేచరీ.

౪౫

తా. సూర్యచంద్రులనెడి ఇడాపింగళలనడుమ నిరాలంబమైన అంతరావకాశమున ఆకాశ
ములయొక్క సముదాయమునందు చక్కగా కూడియుండునది యేదియో, అముద్ర ఖేచరీ యన
బడును.

వి. భూమధ్యమునందు సకలాకాశములకును సంబంధముండుటవలన ఆకాశము దాయ
మనబడెను. అది “పంచస్రోతస్సచన్యితే” ఐదునాడులు సంబంధించి యుండుట అనుదానివలన
చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. సోమాద్యగ్రోదితాధారా సాక్షాత్సాశివవల్లభా
పూరయేదతులాందివ్యాం సుఖమ్నాంపశ్చిమేముఖే.

తా. ఏఖేచరియందు చంద్రునివలన అచ్యుతధార కల్గిచున్నదో, ఆఖేచరి సాక్షాత్ శివ
ప్రియమైనది. సాటిలేనిదియును దివ్యమైనదియును (సకలనాడులలోను ఉత్తమమైనదియును) వైన
సుఖమ్నను పశ్చిమముఖమునందు నాలుకవలన పూరింపఁదగినది. నాలుకవలన అనునది అధ్యా
హారము.

శ్లో. పురస్తాశ్చైవపూర్వేత నిశ్చితాఖేచరీభవేత్
అభ్యస్తాఖేచరీముద్రా పున్యస్థానీసంప్రజాయతే.

౪౬

తా. ముందుగా సుఖమ్నను ప్రాణముచేత పూరింపవలయును. అప్పుడు నిశ్చయింపఁ
బడిన (సంశయములేని) ఖేచరీముద్ర కల్గిచున్నది. (ముందుగా ప్రాణముచే పూరింపక నాలుకచేత
మాత్రము పశ్చిమముగా పూరించినయెడల, అప్పుడు మాధావస్థను కలుగచేయు ఖేచరి కల్గును

గాని, నిశ్చయింపబడిన భేదరీకుడు). భేదరీముద్ర అభ్యసింపబడెనేని ఉన్మూలి కలుగుచున్నది. (చిత్తమునకు భేదయాకార ఆవేశమువలన తుర్యావస్థ కలుగుచున్నది). సుఖమును ప్రాణముచేత అనునది అధ్యాత్మము.

శ్లో. భూవోర్మధ్యేశివస్థానం మనస్తత్రవిలీయతే
జ్ఞాతవ్యంతత్పదంతుర్యం తత్రకాలోపవిద్యతే.

౪౮

తా. భూమధ్యము ఏవమనెడి (సుఖస్వరూపమైన) ప్రత్యగభిన్న పరమాత్మస్థానము. అందు మనస్సు లీనమగుచున్నది. ఆ చిత్తముస్వరూపమైన తుర్యపదము (జాగ్రత్సృష్ట సుఖపు లకు అన్యమైనది) ఎఱుంగఁదగినది. ఆపదమునందు కాలుఁడు (ప్రత్యువు) లేదు. లేక, సూర్యుడం ద్రుల నిరోధమువలన అయ్యువును క్షీణింపఁజేయునట్టి కాలములేదని భావము.

శ్లో. అభ్యసేభేచరింతావ ద్యావత్సాన్విద్యోగనిద్రతః
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తికదాచన.

౪౯

తా. యోగనిద్ర (సర్వవృత్తినిరోధము) కలుగునంతవఱకును భేదరీముద్రను అభ్యసింపవలయును. యోగనిద్రను చెందినవానికి ఒకప్పుడును మరణములేదు.

శ్లో. నిరాలంబమనఃకృత్వా నికించిదపి చింతయేత్
స బాహ్యభ్యంతరేవోన్మిషి ఘటవత్తిష్ఠతిఘ్రవమ్.

౫౦

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (అలంబకూన్యము) చేసి, దేనిని చింతింపకుండునో (భేదరీవలన కలుగు బ్రహ్మకారవృత్తిని వైరాగ్యముచే విడుచుచున్నాఁడో), వాఁడు బాహ్యం తరములయందుండు ఆకాశమునందు ఘటమువలె నుండును. ఇది సత్యము.

వి. ఎట్లు ఆకాశమునందుండు ఘటము (కుండ) బోపలనుబైటను ఆకాశముచే నిండినదిగా నున్నదో, అట్లు భేదరీయందు సాలంబనమును విడుచుటవలన బ్రహ్మముచే నిండినవాఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యవాయుర్యథాలీన స్తథామధ్యేనసంశయః
స్వస్థానే స్థిరతామేతి పవనో మచసా సహ.

౫౧

తా. దేహమునకు బైటనుండు వాయువు (తనకు అంతరప్రవృత్తి లేనందున) భేదరీయం దెట్లు లయమగుచున్నదో, అట్లే దేహమధ్యమునందుండు వాయువు (తనకు బాహ్యప్రవృత్తిలేనందున) లయమగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు. ప్రాణము తనయొక్కస్థానమునందు (స్థిరత్వమునకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మరంధ్రమునందు) చిత్తముతో స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

శ్లో. ఏవమభ్యసమానస్య వాయుమాగ్నేదివానిశం
అభ్యాసాజ్జీర్ణతేవాయు ర్నాస్తజైవలీయతే.

౫౨

తా. ఇట్లు వాయుమార్గమునందు (నుమన్నయంగు) పగలును రాత్రియును అభ్యసించు వానికి, అభ్యాసమువలన ఏకధారమునందు ప్రాణములయమగుచున్నచో, దానియందే (వాయువు యొక్క లయాధిస్థానమునందే) మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైః స్థావయేద్దేహ మాపాదతలమస్తకమ్
సిద్ధ్యత్యేవమహాకాయో మహాబలపర్యాకమః,

౧౩

తా. రంధ్రము (ద్వారము) నుండి వెలువడు అమృతముచేత పాదము మొదలు శిరస్సువలకును శరీరమును ముంచుచున్నది. మహా (శ్రేష్ఠమైన) కాయముకలవాఁడును మహా బలపర్యాకము కలవాఁడునునైన యోగిఅమృతముచేత మునుగుటవలన సిద్ధుఁడయగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యేష నఃకృత్వా శక్తింమానసమధ్యగాం
మనసామనఆలోక్య ధారయేత్పరమంపదమ్.

౧౪

తా. శక్తి (కుండలి) మధ్యయంగు మనస్సునుంచి, (మనస్సును దానిస్వరూపముగాజేసి, శక్తిని మనస్సుయొక్క మధ్యనుండునట్లుగాజేసి (శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేతశక్తిని మనస్సు నందు లీనముచేసి, దానిచేకుండలిని మేల్కొల్పి) మనస్సుచేత మనస్సును చూచి (బుద్ధిని మనస్సుచే చూచుటవలన స్థితత్వముచేసి, పరమపదమును (సర్వోత్కృష్టస్వరూపమును) దర్శింపవలయును (ధారణకు విషయముగా చేయవలయును).

శ్లో. ఖమధ్యేకురుచాత్మాన మాత్మమధ్యేచఖంకురు
సర్వంఖచమయంకృత్వా నకించిదపిచింతయేత్.

౧౫

తా. ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మమైన ఆకాశముయొక్క మధ్యయంగు ఆత్మను (స్వరూపమును) భావించుము. అనఁగాబ్రహ్మమునేనని భావించుము. ఆత్మయందు (స్వరూపమునందు) ఆకాశమును (పూర్ణ బ్రహ్మమును) భావించుము. అనఁగా నేను బ్రహ్మమని భావించుము. సర్వమును ఆకాశముగాఁజేసి (బ్రహ్మమయముగా భావించి), దేనిని చింతింపఁగూడదు. అనఁగా నేను బ్రహ్మమనెడి ధ్యానమును విడువవలయును.

అవ. ఇట్లు సమాహితునకు (సమాధినిబొందినవానికి) స్వరూపమునందు నెలకొనుటను రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అంతశ్శూన్యోబహిశ్శూన్యః శూన్యఃకుంభఞ్చవాంబరే
అంతఃపూర్ణోబహిఃపూర్ణః పూర్ణఃకుంభఞ్చవార్ణవే.

౧౬

తా. లోపల (అంతఃకరణమునందు) శూన్యము బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందువలన ద్విత్వీయ (రెండవది) శూన్యము. అంతఃకరణమునకు బాహ్యమునందును ద్విత్వీయ (రెండవదైన) దగ్ధనము లేనందువలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండుకుంభకము లోపలను బైటను శూన్యమైయుం

డునట్లు శూన్యము. (బ్రహ్మకారవృత్తియుండుటవలన, లేక అదిబ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుటవలన) లోపల (అంతఃకరణమునందు = హృదయాకాశమునందు) పూర్ణము. (సత్తామాత్రముచేత బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందువలన, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమై యుండుటవలన) బాహ్యమునందు (అంతఃకరణమునకు బైట, లేక హృదయాకాశమునకుబైట) పూర్ణము. (సముద్రమునందుండు ఖటము పూర్ణముగా జలముచేసిండియుండునట్లు సమాధిస్థుడైన యోగి బ్రహ్మముచేత పూర్ణమగుచున్నాడు).

శ్లో. బాహ్యచింతానకర్తవ్యాతశైవాంతరచింతనం
సర్వచింతాంపరిత్యజ్య నకించిదపిచింతయేత్.

గీ 2

తా. సమాధిబొందిన యోగిచేత బాహ్యచింత చేయఁదగినదికాదు. ఆప్రకారమే ఆంతరచింతనమును (బాహ్యచింతనమువలె మనస్సు సంకల్పించునట్టి గృహాది ఇహసుఖములయొక్క చింతనమును) చేయఁదగినదికాదు. (బాహ్యంతరమైన) సర్వచింతనమునుపడిచి దేనినిచింతింపఁగూడదు.

వి. దేనినికొ చింతింపఁగూడదనుటవలన పరవై రాగ్యముచే ఆత్మాకార వృత్తినికొ విడువవలయును. దానిని విడిచినయెడల స్వరూపమునందు నెలకొనుటయనెడి జీవన్ముక్తికలుగును.

అ. బాహ్యస్తరచింతను విడుచుటవలన శాంతికలుగుననుటనుగూర్చి వసిష్ఠులు చెప్పినదాని నిచ్చట ప్రమాణముగా చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సంకల్పమాత్రకలనైవ జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనైవ మనోవిలాసః
సంకల్పమాత్రమతిముత్సృజనిర్వికల్ప
మాశ్రిత్యనిశ్చయమవాప్నుహిరామశాన్తిమ్.

గీ ౩.

తా. రామా ! మానసికవ్యాపారమైన సంకల్పమాత్రము యొక్క సృష్టియే కనబడునట్టి యీజగత్సమంతయునని తెలియవలయును. (అనగా, బాహ్యప్రపంచము మనోమాత్రక త్వితము) మనస్సుయొక్క విలాసము (గృహాది నానావిషయాకారకల్పనము) సంకల్పమాత్రసృష్టియే. (అనగా, మానస ప్రపంచమును సంకల్పమాత్రసృష్టియే). సంకల్పమాత్రమునందు (బాహ్యస్తర ప్రపంచమునందు; కలిగినట్టి బుద్ధిని (సత్త్వగోచరమైనబుద్ధిని) విడువవలయును. అప్పుడు చేయవలసిన దేదియనగా, ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్యములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదమును, దేశకాల వస్తు పరిచ్ఛేదమును వైన కల్పనయనెడి వికల్పకల్పనయైన వికల్పములేని) నిర్వికల్పమైన ఆత్మను ఆశ్రయించి (ధారణాదులకు విషయముచేసి) నిశ్చయమైన శాంతిని (పరమోపాధిని) బొందుదువు.

వి. వసిష్ఠులు శాన్తిచే సుఖముకల్గిననెడి యభిప్రాయముచేత, శాన్తిని బొందుదువని చెప్పిరి. “ననాభావ యతిఃశాన్తి రశాన్తస్య తతస్సుఖం” అత్యుమధానించనివానికి శాన్తియొక్కడిని?

కాంతిలేనివానికి నుఖమెక్కడిది ? అని భగవంతుడు (శ్రీకృష్ణమూర్తి) గీతయందు వ్యతిరేకముగా చెప్పియున్నాడు.

అ. దృష్టాంతములచేత ఆత్మయందు చేర్పబడిన మనస్సు ఆత్మాకార మగుచున్నదని చెప్పచున్నారు.

శ్లో. కర్పూరమనలేయద్వైతైస్సంధవంసలిలేయథా
తథాసంధీయమానంచ మనస్తత్త్వేవిలీయతే.

౧౯

తా. ఎట్లు అగ్నియందు చేర్పబడిన కర్పూరము అగ్నిస్వరూపమగుచున్నదో, ఎట్లు జలమునందు చేర్పబడిన ఉప్పు జలస్వరూపమగుచున్నదో, అట్లు ఆత్మయైన తత్త్వమునందు చేర్పబడిన మనస్సు ఆత్మాకార మగుచున్నది.

ఆ. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతమును లయమగునని నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పచున్నాడు.

శ్లో. జ్ఞేయంసర్వంప్రతీతంచ జ్ఞానంచమనఉచ్యతే
జ్ఞానంజ్ఞేయంసమనప్తం నాన్యఃపంథాద్వితీయకః.

౨౦

తా. జ్ఞేయము జ్ఞానము అమనీ మొదలగునవి మన్నియును (మనస్సుయొక్క కల్పనా మాత్రమగుటచేత) మనస్సుని చెప్పబడుచున్నవి. జ్ఞానమును జ్ఞేయమును సమముగా మనస్సుతో లయమగునేని, పేరేమార్గము (మనోవిషయము) లేదు. అనగా ద్వైతము లేదు.

శ్లో. మనోదృశ్యమిదంసర్వం యత్కించిత్యచరాచరం
మనసోహ్యున్ననీభావా ద్వైతంనైవోపలభ్యతే.

౨౧

తా. ఈ కనబడునట్టి చరాచరమైన సకల ప్రపంచమును మనోదృశ్యము. (మనస్సుచేత తోచబడునది. అనగా మనోసంకల్పమాత్రముచేసినది.) మనస్సుయొక్క ఉన్ననీ భావమునల (విలయమువలన) ద్వైతము (భేదము) తోచుటలేదు. (అనగా ద్వైతభ్రమ తోచుటకు పాతమైన మనోసంకల్పము లేనందున యని తెలియదగినది.

వి. మనోసంకల్పముండేనేని ప్రపంచము కనబడును. అదిలేనిచో కనబడదు. కనుక సకల జగమును భ్రమ (భ్రాన్తి) గానున్నది. ఈ వాక్యమువలన శాద్ధన్విధానము నంగీకరింపఁ బడెనని గ్రహింపరాదు. ఏలన, భ్రాన్తికి అధిష్టానమైన బ్రహ్మము సత్యమని అంగీకరించి యుండుటవలన ఇచ్చట శాద్ధమత ప్రసంగములేదు.

శ్లో. జ్ఞేయవస్తుపరిత్యాగా ద్విలయం యాతిమానసం
మనసోవిలయేజాతే కైవల్యమవశిష్యతే.

౨౨

తా. జ్ఞేయవస్తువును (జ్ఞానమునకువిషయమగు నామరూపాత్మకమైన సకలచరాచరమును) విడుచుటవలన మనస్సు సచ్చిదానంద స్వరూపమైన అత్మాకారమగుచున్నది. మనస్సులయమగు నవ్వడు కైవల్యము మిగులించును. అనగా, అద్వితీయ ఆత్మస్వరూపము కేషించుచున్నదని భావము.

శ్లో. ఏవంనానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః
సమాధిమార్గఃకథితాః పూర్వాచారైశ్చర్రహత్యభిః.

తా. ఇట్లు (అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టి, అనునీమొదలగువాని వలన మున్ను చెప్పబడినట్లు) మహాత్ములైన (సమాధిపరిశీలనమువలన కుద్ధమైన ఆత్మనుక, అంతఃకరణమును గలవారలైన) మత్స్యేంద్రుడాది పూర్వాచార్యులచేత అనేకవిధములైన సాధనములు కలవియును, చక్కగా (సంకశమవిపరీతములులేని) స్వానుభవముతోడ (ఆత్మానుభవముతోడ) కూడినవియునునగు (చిత్త వృత్తి నిరోధమనెడు) సమాధిని బొందునట్టిమార్గములు చెప్పబడియున్నవి.

అన. సుషుమ్నాదులవలన కృత్రికత్వములైనవారు, వానిని కీర్తించుచున్నారు.

శ్లో. సుషుమ్నాయైకుండలీవై సుధాయైచంద్రజన్మనే
మనోన్మలైశ్చసమస్తుభ్యం మహాశక్త్యైచిదాత్మనే. ౨౪

తా. సుషుమ్నయును, ఆధారశక్తియైన కుండలియును, భూచక్ర్యచందలి చంద్రునియం గుండి కలుగు అమృతమును, తుర్యావస్థయైనమనోన్మలీయును, జడమైన కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతినట్టియును సంపాదించునదిగా నుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తియును, చిత్తైన ఆత్మ స్వరూపమునులైన నీకు నమస్కారము.

అన. నానావిధములైన సమాధియుపాయములనుచెప్పి నాదాను సంధానురూపమైన ముఖ్యోపాయమును రెండుశ్లోకములచేత ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

శ్లో. అశక్యతీత్యబోధానాం మూఢానామపిసమ్యత్తం
ప్రోక్షంగోరక్షానాథేన నాదోపాసనముచ్యతే. ౨౫

తా. పాండిత్యములేనందున తత్త్వజ్ఞాన సామర్థ్యములేని మూఢులకును సమ్యక్తమైనది యును, గోరక్ష నాథులవలన చెప్పబడినదియునులైన నాదోపాసన (నాదానుసంధానము) చెప్పబడుచున్నది.

వి. మూఢులకును అనేడి సముచ్చయార్థముచేత చదివినవారికినియని గ్రహింపవలయును. గోరక్ష నాథులవలన చెప్పబడినదినుటవలన సెద్దలచే చెప్పబడినందున దీనిని అందఱును గ్రహింపదగినదియని సిద్ధించుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి
లయః ప్రకారః కథితాజయంతి
నాదానుసంధానకమేకమేవ
మన్యామహేముఖ్యతమం లయానాం.

౬౬.

తా. శ్రీ ఆదినాథులైన పరమేశ్వరసవలన చెప్పబడిన ఒకటింకాలుకోటి లయప్రకారములు (చిత్తలయ సాధనశ్లేషములు) శ్రేష్ఠములైనవి. వానిలో నాదానుసంధాన మనెడి ఒక్కగాని మాత్రమే అన్నిటికంటెను ప్రధానమైనదని తెలిసికొనెదము.

వి. శ్రేష్ఠమైన లయసాధనము లన్నిటికంటె ఉత్తమమైనందునను, గోర క్షణచే సమ్యక్తింపఁ బడినందునను, నాదానుసంధానమే అవశ్యము విధింపఁబడినదాయెను. యోగతా రావళిఁబడు, “లోకమున సదాశివునిచే చెప్పబడిన ఒకటింకాలు కోటిలయములున్నవి. వానిలో నెల్ల నాదాను సంధానమును మాత్రమే నేను గ్రహించుచున్నాఁడను” అని శ్రీశంకరభగవత్పాదులు చెప్పి యున్నారు.

అవ. శాంభవీముద్రయొక్క నాదాను సంధానమును చెప్పచున్నారు.

శ్లో. ముక్తాసనేస్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీం
శృణుయాద్దక్షిణేకచ్ఛేదే నాదమంతస్థమేకకళిః.

౬౭.

తా. ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము) నందుండు యోగి శాంభవీముద్రనుచేసి ఏకాగ్రచిత్తుడై కడిచెవియందు శుభమ్ము నాడియందుగల నాదమును వినువాడగునుగాక.

వి. త్రిపురసారి సముచ్చయమునందు, “అదౌచిత్యానిమాలా జనితరవసవస్తార సంస్కార కారీ నాదోఽసౌవాంశికస్యా ౭ నిలభరితలసద్వంశనిః స్వావత్యుః ఘంటానాదానుకారీ తదను చజలధిధాన్వనధీరోగభీరో గర్జన్వర్జన్యఘోషః పరశ్చహతుహరే వర్తతే బ్రహ్మానాద్యాః.” ఈ నాదము మొదట తేనెను గ్రోలినతు మ్రోదల సమాహములచేఁ గలుగు శబ్దమునకు సమానశబ్దసంస్కారమును జేయునదిగాను, ఆతర్వాత వెదుళ్ళ సమాహములు గాలిచే నిండినదైనప్పుడు కలుగు వెదుళ్లయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదిగాను, ఘంటానాదముయొక్క మారుమ్రోతవలెను, సముద్రఘోషమువంటి శబ్దమువలెను, గంభీరముగా గర్జించునట్టి ఉఱుమువంటి శబ్దమువలెను, బ్రహ్మానాదయొక్క శ్రేష్ఠమైన రంధ్రమునందున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

అవ. ప్రాజుఖిముద్రవలన నాదానుసంధానమును చెప్పచున్నారు.

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళ భూణముఖానాం నిరోధనంకార్యం
శుద్ధసుషుమ్నా సరణౌ స్ఫుటముమలః శ్రూయతేనాదః.

౬౮.

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండునాసికాద్వారములు, నోరు, అను వీనిని చేతివ్రేళ్ళతో నిరోధనము చేయవలయును. అనఁగా మూసికొన వలయును. అప్పుడు ప్రాణాయామము చేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నాహార్యమునందు అమలమైన (కలంకములేని) నాదము చక్కఁగా వినింబడుచున్నది.

వి. నిరోధన విధానమెట్లనఁగా, “అంగుష్ఠాభ్యాముఖౌకర్ణౌ తర్జనీభ్యాంచచతుషీ, నాసా పుటౌ తథానాభ్యాం ప్రచ్ఛాన్యకరణానిచ.” పెద్దవ్రేళ్ళతో రెండుచెవులనుకొఱుట్టిన (చూపుడు) వ్రేళ్ళతో రెండుకన్నులనుకొ, నడిమివ్రేళ్ళతో రెండు నాసికాద్వారములనుకొ మూసి, చకారము వలన తక్కినవ్రేళ్ళతో నోరునుమూసి కొనవలయును. దీనినిఋష్యాభిముద్రయనియును చెప్పగురు.

అవ. నాదావస్థల నామములను చెప్పచున్నారు.

శ్లో. ఆరంభశ్చఘటశ్చౌ తథా పరిచయోపిచ
నిష్పత్తిస్సర్వయోగేషు స్యాదవస్థాచతుష్టయమ్.

౩౯.

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్తివస్థ, అని (చిత్తవృత్తి నిరోధోపాయములైన కాంధివిమోచనము) సకలయోగములయందును నాలుగు అవస్థలు (వ్యవస్థలు) ఉన్నవి.

అవ. ఆరంభావస్థను రెండుశ్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంధేర్భవేద్భేదో హ్యనందః శూన్యసంభవః
విచిత్రత్వణకోదేహేనాహతః శ్రూయతేధ్వనిః.

౪౦.

తా. అనాహత చక్రమునందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క భేదము (ప్రాణాభ్యాసముచే భేదింబుట) ఎప్పుడు కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఆనందమును ఇచ్ఛుచియును, శూన్యము (హృదయాకాశము) నందుకలుగుటయును, నానావిధ శబ్దములవంటిదియునైన అనాహతధ్వని దేహచుధ్వనునందు వినింబడుచున్నది.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాణ్
సంపూర్ణహృదయశ్శూన్య ఆరంభోయోగవాణ్ భవేత్.

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమునందు నాదారంభము కలుగుచున్నది. అప్పుడు ప్రాణ వాయువుచేత చక్కఁగా పూర్ణమైన యోగియైనవాఁడు దివ్య రూపలావణ్య బలముగల) దేహము గలవాఁడును, ప్రతాపము గలవాఁడును, రోగము లేనివాఁడును అగును.

వి. హృదయాకాశము, విశుద్ధాకాశము, భూమధ్యాకాశము, అను నివి యోగులవలన శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అని వ్యవహరింపబడుచున్నవి.

అ. మఱివస్తనగూర్చి రెండుశ్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

ఘటావస్థ.

శ్లో. ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయు ర్భవతి మధ్యగః

దృఢాసనో భవే ద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమ స్తదా.

22

తా. రెండవ దైన ఘటావస్థయందు వాయువు, (ప్రాణము) ఆత్మతోడ నాదబిందువులను ఏకముచేసి, కంఠస్థానమునందలి మధ్యచక్రమునందుండు నవ్వుడు యోగి (యోగాభ్యాసీ) దృఢాసనము (స్థిరాసనము) కలవాడై, జ్ఞానియై (పూర్వముకంటె శ్రేష్ఠుడై) రూపలబ్ధ్యాతి కాయము చేత దేవతలకు సమాన మైన వాడగుచున్నాడు.

వి. రాజయోగమునందు—“ప్రాణాపానా నాదబిన్దూ జీవాత్మ పరమాత్మనోః, సమ్మిళిత్యా ఘనే యస్మా త్తస్మాత్సఘట ఉచ్యతే.” ప్రాణాపానమును, నాదబిందువును, జీవాత్మపరమాత్మ యును, ఏకమగుటంబట్టి ఘట మనబడెను. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. విష్ణుగ్రంథేస్తతో భేదా త్పరమానందసూచకః

అతిశూన్యే విమర్శత్ప భేరీశబ్ద స్తదా భవేత్.

23

తా. ఆమీదఁ (బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన తర్వాత) కంఠము నందుండు విష్ణుగ్రంథిని శుంభకముచేత భేదించుటవలన, ఇఁకముందు కలుగఁజోవునట్టి బ్రహ్మానందమును సూచింపించునది యైన అతిశూన్యమునందు (కంఠానకాశమునందు) అనేక నాదశబ్దములును, భేరీశబ్దమును అప్పుడు కలుగుచున్నది.

అ. పరిచయావస్థనుగూర్చి రెండుశ్లోకములచే జెప్పచున్నారు.

పరిచయావస్థ.

శ్లో. తృతీయాయాం తు విశ్లేయో విహాయో మర్షలభ్యనిః

మహాశూన్యం తదా యాతి సర్వసిద్ధి సమాశ్రయమ్.

24

తా. మూడవ దైన పరిచయావస్థయందు శ్రూమధ్యాకాశమున మర్షలభ్యనివంటి నాదము విశేషముగాఁ దెలియఁబడుచున్నది. అప్పుడు (ఆ యవస్థ యందు) ప్రాణము అణిమిది సకలసిద్ధులకును ఆశ్రయ మైన మహాశూన్య మనెడి శ్రూమధ్యాకాశమును బొందుచున్నది.

శ్లో. చిత్తానందం తదా జిత్వాసహజానందసంభవః

దోషదుఃఖజరావ్యాధి త్సుధా నిద్రా వివర్జితః

25

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును (నాదవిషయాంతః కరణవృత్తిజన్య మఖియును) జయించి, స్వాభావిక మైన ఆత్మగుఱుముయొక్క అవిర్భావము గలవాడై వాత వీత్త కఫదోషములును, ఆదోషములవలనఁ గలుగు దుఃఖమును (అధ్యాత్మికాదివేదనలును) జరా, వ్యాధి, త్సుత, నిద్రలును లేనివాడగుచున్నాడు.

అ. అప్పుడు అని పూర్వశ్లోకమున నిర్దేశించినది, ఎప్పుడు డనుటను గూర్చి పరిశంబుచున్నారు.

శ్లో. రుద్రగంధం యథా భీత్వా శర్వపీతగంధోఽనిలః

తా. ఎప్పుడు ఆజ్ఞాచక్రమందు గల రుద్రగంధిని భేదించి ప్రాణము ఈశ్వరపీతమైన భూమధ్యమును పొందునది యగుచున్నదో, అప్పుడు. (అని తెలియఁ దగినది).

అ. నిష్పత్త్యవస్థను గూర్చి ఆణుస్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

నిష్పత్త్యవస్థ.

శ్లో. నిష్పత్తౌ వైణవశబ్దః క్వణ ద్వీణాక్వణో భవేత్.

౭౬

ఏకీభూతం తదా చిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్

స్పృష్టిసంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమో భవేత్.

౭౭

తా నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదమును, క్వణముని శబ్దించునట్టి వీణానాదమును, కలుగుచున్నది. అప్పుడు (ఆ యవస్థయందు) చిత్తమును (విషయము విషయా అగు వీనియొక్క అభేద ఉపచారము వలన) ఒక విషయాస్వరూప మగుచున్నది. అది రాజయోగమునెడి పేరుగలది. (అనగా, చిత్తముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియే రాజయోగము). ఈ (నాదాను సంధానపరుడైన) యోగి స్పృష్టిసంహారక ర్తయైన ఈశ్వరసముదేగు చున్నాఁడు.

వి. ప్రాణము బ్రహ్మమురంధ్రమునందు ప్రవేశమగునప్పుడు నిష్పత్త్యవస్థ కలుగుచున్నది.

శ్లో. అస్తు వా మాస్తు వా ముక్తిరప్యైవాఖ్యజ్జితం సుఖమ్

లయోద్భవ మిదం సౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే.

౭౮

తా. మోక్షముకలుగని, కలుగకపోని, దీనిచేతనే అఖండితమైన సుఖమున్నది. లయముచేఁ కలుగు ఈ సౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగ మజానస్తః కేవలం హతకర్మణః

ఏతా నభ్యాసినో మన్యే ప్రయాసఫలవర్జితాః.

౭౯

తా. రాజయోగమును దెలియనివారై హతకర్మమునుమాత్రము తెలిసినట్టి అభ్యాసకులను ప్రయాసముయొక్క ఫలములేని వారినిగా నెంచెదను. (అని స్వాత్మా రామయోగింద్రుల అభిప్రాయము).

శ్లో. ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భూధ్యానం మమ సమృతమ్

రాజయోగవదం ప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్.

౮౦

సద్యః ప్రత్యయసంధాయీ జాయతే నాదజో లయః.

తా. శీఘ్రముగా ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము భూమధ్యమున ధ్యానించుట (స్వాత్మా రామయోగింద్రుల) నాకు సమృతము. ఇది (భూమధ్యధ్యానము) రాజయోగవదమును, (తుల్యవస్థను) పొందుటకు స్వల్పబుద్ధి గలవారికిని సుఖముగా సాధింపఁదగినట్టి యుపాయముగ నున్నది. (ఇతరులకు చెప్పవలయునా? అని యభిప్రాయము). నాదము వలన గలుగు చిత్తలయము ప్రత్యయమును (జ్ఞానమును) దక్కఁగా నొసంగునది యగుచున్నది.

వి. లయము లన్నిటికంటెను భూమధ్యధానమే శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పినట్టిహరిప్రసాదాచార్య మతమే నాయొక్క మతమును. అని హతరత్నావళి గ్రంథకారులును చెప్పియున్నారు, రాజయోగమనగా, యోగములన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగమనబడును. వామదేవమహేశ్వరసంవాద మైన యోగాభ్యాసమునందు— యోగములకల్ల రాజుగా నుండుటవలన రాజయోగ మనబడును; లేక జీవులకు రాజును (అవ్యయమైన పరబ్రహ్మమును) పొందింపనే యున్నది యెదియో అది రాజయోగ మనబడును. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. నాదానుసంధాన సమాధిభాజం
యోగీశ్వరాణాం హృదివర్ధమానమ్
ఆనంద మేకం వచసాఽధిగమ్యం
జానాతి తం శ్రీగురునాథ ఏకః.

౮౧

తా. నాదానుసంధానముచేత సమాధిని (ఏకాగ్రస్థితిని) పొందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధి యగునట్టి ఇది యని చెప్పరాని యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన ముఖ్యానందమును అనన్యతైన శ్రీగురునాథులే యెఱుంగుదురు.

వి. దీనివలన నాదానుసంధానముయొక్క ఆనందమును గురువు వలనఁ దెలిసికొనఁ దగినది యని నూచిత మగుచున్నది.

అ. నాదానుసంధానము వలన ప్రత్యాహారాదిక్రమముగా సమాధిని గుఱించి మూఁడు శ్లోకములచేత చెప్పబడును.

ప్రత్యాహారము.

శ్లో. కష్టా పిథాయ హస్తాభ్యాం శృణోతి మునినాం ధ్వనిః
తత్ర చిత్తం స్థిరీకుర్యా ద్యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్.

౮౨

తా. మననకీలుగు యోగుల (మునుల) చేత చేతి పెద్దచేళ్ళతో చెండుచెవులను మూసికొనుటవలన ఏధ్వని వినుబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనిచేత చిత్తమును స్థిరపదమైన తుల్యమును పొందువలయును స్థిరపదచ వలయును.

వి. తుల్యపద సిద్ధులను బయలుపఱచు నాదముయొక్క వేదన మనబడును. నాదానుసంధానము వలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వమును, అణిమాదులును కలుగుచున్నవి. త్రిపురసారసముచ్చయమునందు—“ విడితో భవతి హతేనవాయుః సహజో యస్య సముత్థితః ప్రజాదః, అణిమాది గుణా భవంతి తస్యాఽమితపుణ్యం చమహాగుణోదయస్య. శురరాజకనూజైరి ర్ధ్రస్యై వినిరుధ్యస్యక రాస్థులిద్వయేనజలభేదధీరనాదవత్తప్రసరం తంసహసా శృణోతియర్త్యై[శురరాజ= ఇంద్రునియొక్క, కుమార= అర్జునునియొక్క, వైరి=శత్రువు, కర్ణః=కర్ణుడు, (కర్ణములు) రంధ్ర= ద్వారములయందు] చెవులయొక్కరంధ్రములయందు చేతి పెద్దచేళ్ళతో మూసికొని, లోపల నున్నద్రుమవలె ధీరమైన శబ్దమును (నాదమును) శ్రీఘ్రముగా మనుజుఁడు వినుచున్నాఁడు. అందువలన

ఎవనికి చక్కగావ్యాపించిన నాదమును వాయువును సహజముగా జయింపఁపడినవిగా నగుచు న్నవో, ఆవహాగుణోదయముగలవానికి అణిమాదిసిద్ధులును, అగణితమైన పుణ్యమును కలుగుచు న్నవి. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్య మావృణుతే ధ్వనిమ్

పతౌ ద్విత్వేప మఖిలం జిత్వా యోగీ సుఖి భవేత్.

౮౩

తా. అభ్యసింపఁబడు ఈ (అనాహత మనెడి) నాదము బాహ్యమునందు (శ్రోత్రమునకు విషయ మగు) ధ్వనిని అపరించుచున్నది. యోగి (నాదాభ్యాసి) ఒకపక్షములో (౧గి దినములలో) సకల విత్వేపములను (చిత్తచాంచల్యములను) జయించి, సుఖి (నిజానందము గలవాఁడుగా) అగుచున్నాడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదే నానావిధో మహాన్

తతః శోభ్యాసే వర్ధ మానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః.

౮౪

తా. మొదట అభ్యసింపునప్పుడు నానావిధము లైన గొప్ప (సముద్రము మేఘము భేరి మొదలగువానివంటి) నాదము వినఁబడుచున్నది. పిదప నాదానుసంధానము వృద్ధియగు నప్పుడు సూక్ష్మసూక్ష్మముగా (మెల్ల మెల్లగా) వినఁబడుచున్నది

అ. నానావిధములైన నాదమును ఏడు స్తోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

నానావిధనాదములు.

శ్లో. ఆదా జలధి జీమూత భేరి ఝర్జర సంభవాః

మధ్యే మర్దలశ ఘోఠా ఘృష్టా కాహళజా స్తథా.

౮౫

తా. మొదట(వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునప్పుడు) సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్జరము (ఒకవిధమైన తప్పెట) అనువానివలనఁ గలుగు ధ్వనివంటి నాదమును, ఆప్రకారమే మధ్యయందు (బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు స్థిరపడిన తర్వాత) మద్దెల, శంఖము, ఘంట, కాహళము, అనువానిశబ్దమువంటి నాదమును;

శ్లో. అస్తేతు కిజ్జణీ వంశ వీణాభ్రమర నిస్సవాః

ఇతి నానావిధా నాదాః శ్రూయ స్తేదేహమభ్యగాః.

౮౬

తా. అంతమునందు (ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందుమిగుల స్థిరమైనప్పుడు) కింకిణి, వీణ, వీణ, భ్రమరము, (తుమ్మెద) అనువాని శబ్దములవంటి నాదమువలెను, ఇట్లు పలువిధములైన నాదములు శరీరమధ్యమునం దుండునట్లుగా వినఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణోఽపి మేఘభేర్యాదికే ధ్వనౌ

తత్ర సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృతేత్.

౮౭

తా. మేఘము, భేరి మొదలగువాని యందుండి కలుగు శబ్దమువంటి గొప్పధ్వనులు వినఁ బడినను, వానిలో నూత్నముకంటెను నూత్న మైన నాదమునే చింతింప వలయును.

వి. నూత్నమైన నాదము విశేషకాల ముండుటవలన అందు ఆసక్తిగల చిత్తమును విశేష కాలము స్థిరముగ నుండును.

శ్లో. ఘన ముత్సృజ్యవా నూత్నే నూత్న ముత్సృజ్యవా ఘనే
రమమాణ మపి క్షీప్తం మదో నాన్యత్ర చాలయేత్.

తా. (భేరి మొదలగువానియొక్క) ఘనమైన నాదమును విడిచి నూత్నమునందును, లేక నూత్నమును విడిచి ఘననాదమునందును రమించునట్లుగా నున్నను ఘనము నూత్నము అను నీరెంటియుం దొక్కనాదమును విడిచియో, కైకొనియో క్రీడించునట్లుగా నున్నను విక్షిప్త (రాజ సముచేత అత్యంతమంచల) మైన మనస్సును వేటొక్కవోట (ఇతరవిషయ ములయందు) చెల్లించఁ గూడదు.

వి. మనస్సు క్షీప్తము, మూఢము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్రము, నిరుద్ధము, అని అయిదు విధములు గలది.

క్షీప్తము:—ఒక్కొక్క తుణుమునందును కర్మానుసారముగా అనుభవించునట్టి పలుకన్తువుల యందును ఆశ కలదై దేనియందును నెలకొనక తిరుగునట్టి మనోస్థితి.

మూఢము:—నిద్ర, అలసత్వము, తామసము అను వీనితోఁగూడిన మనోస్థితి.

విక్షిప్తము:—ఎప్పుడైనను ఒకప్పుడు సమాధితోఁగూడి, తక్కినప్పుడంతయు ఇతరవిషయములలో ప్రవర్తించు మనోస్థితి.

ఏకాగ్రము:—యమనియమాది అష్టాంగయోగభ్యాస బలమువలన ఒకేవస్తువునందు ఎడతెగక ప్రవహించు ప్రవాహమువలె ప్రవేశించు మనోస్థితి. దీనియందు సంప్రజ్ఞాతసమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి సవికల్పసమాధి యనియుఁ బేరుకలదు.

నిరుద్ధము:—మనస్సు తన్నువఱచి ఇతరవిషయములయం దెంతమాత్రమును ప్రవేశింపని మనోస్థితి. దీనియందు అసంప్రజ్ఞాతసమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి నిర్వికల్పసమాధియనియు, యోగ మనియుఁ బేరులు కలవు.

క్షీప్తము, మూఢము, అను నీరుడవస్థలయందును సమాధి కుదుగదు. విక్షిప్తమునం దెప్పుడైన నొకప్పుడు సమాధి కుదిరినను విశేషముయొక్క ప్రధానమువలన యోగపక్షమునందు నెలకొనుట లేదు. వేగమైనగాలిచే విశేషింపఁబడు దీపమువలె తనంతట నన్వమైపోవుచున్నది. ఏకాగ్రనిరుద్ధములు రెండును సమాధియందు నెలకొనునట్లు చేయును.

ఈ విషయములను విస్తరముగా పాఠంబలయోగశాస్త్రమునఁ గనందగు.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపివా నాదే లగతి ప్రథమం మనః

తతైవ సుస్థిరీభూయ తేన సార్థం విలీయతే.

తా. ఇంతియగాక ఏదైన నొకస్థలమునందు (ఘననూత్నములలో దేనియందైనను) మనస్సు మొదట ప్రవేశించునేని దానియందే చక్కగా స్థిరము గలదియై అనాదముతో లయించుచున్నది.

వి. ఇచ్చట పూర్వవాక్యము వలన ప్రత్యాహారమునుఁ ద్విత్వీయవాక్యము వలన ధారణయును, తృతీయవాక్యము వలన ధ్యానములముగా సమాధియును చెప్పబడెను.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృగో గంధం నోపేక్షతే యథా

నాదానక్తం తథా చిత్తం విషయా న్మహి కాన్తే.

౯౦

తా. మకరందమును (తేనెను) త్రాగునట్టి తుమ్మెదలు వాసనను కోరనియట్లు, నాదమునందు ఆసక్తిగల చిత్తము స్రవ్యందనచనితాది విషయములను కోరుట లేదు.

వి. స్రవ్ = పుష్పమాలిక, చందనము = గంధము, వనిత = స్త్రీ, ఆది = మొదలగువానిని, దాదానుసంధానముచేయువారు కోరుట లేదు.

శ్లో. మనోమత్తగజేంద్రస్య విష యోద్యానచారిణః

నియామకసమర్థోయం నిదాన నిశితాఙ్కురః.

౯౧

తా. శబ్దాదివిషయ మైన ఉద్యానమునందు సంచరించునట్టి మనస్స నెడి మత్తేభమును అడ్డగించుటయందు ఈ అనావతధ్వని మైన అంకుశము సామర్థ్యము గలదిగా నున్నది.

వి. మీఁదఁజెప్పిన స్లోకములవలన విష్ణు పురాణమునందు చెప్పబడినట్లుగా “చరతాంచక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్, యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహరః ప్రకీర్తితః.” విషయములయందు సంచరించు నేత్రాదులను క్రమప్రకారము మఱిల్పుట ప్రత్యాహర మనఁబడును. అని చెప్పబడియున్నది.

దర్శనము, శాస్త్రీల్యము, యోగతత్త్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; సూత్ర సంహితాది గ్రంథములయందును చెప్పబడి యుండు ప్రత్యాహరలక్షణములు దిగువ నూచింపబడుచున్నది.

(ప్రత్యాహర భేదములు).

1. స్వభావముగా నిషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాఁగుట ప్రత్యాహరము.

2. దేనిని చూచుచున్నాఁడో దానినంతయు బ్రహ్మ మని చూచుట ప్రత్యాహరము.

3. సాదము, అంగుష్ఠము, మడమ, చీలమండ, మోఁకాలు, తొడ, పాయువు, లింగము, నాభి, హృదయము, కంఠము, మెడ, అంగిలి, నాసిక. కన్ను, భూమధ్యము, నెత్తి, శిరస్సు, అను పదునెనిమిది మర్మస్థానములయందును క్రమముగా ఆరోహణ అవరోహణముచేయుటయే ప్రత్యాహరము

4. నిత్యకర్మముల ఫలములను కోరకుండుట ప్రత్యాహరము.

5. మహాపర్యంతము తానుచేయు కుద్ధాకుద్ధము లన్నియునును బ్రహ్మమునందు చేయుట ప్రత్యాహరము.

6. నిత్యకర్మములను కామ్యకర్మములను బ్రహ్మారాధనబుద్ధిగా చేయుట ప్రత్యాహారము.

7. వాయువును ఒకస్థానమునందుండి మఱొక స్థానమునకు ఆనఁగా దంత (పల్లు) మూలమునుండి కంఠస్థానమునందును, కంఠస్థానమునుండి తొమ్మిదందును, తొమ్మిదనుండి కడుపునందును, కడుపునుండి నాభియందును, నాభినుండి కుండలియందును, కుండలినుండి మూలాధారమునందును, మూలాధారమునుండి రెండుకటిస్థానములందును, కటిస్థానములనుండి తొడలయందును, తొడలయందుండి మోకాళ్లయందును, మోకాళ్లయందుండి మడమలయందును, మడమలయందుండి పాదాంగుస్తములయందును, ఇట్లు గా నిరోధించుట ప్రత్యాహారము.

8. చలనములేనివాడై స్వస్థికాసనస్థుడై రెండు నాసికావ్యారములచేత వాయువును గ్రహించి పాదము మొదలుకొని శిరస్సు పర్యంతము పూరింపవలయును. ఆ కర్వాత రెండు పాదములయందును, ఆ ప్రకారమే మూలాధారమునందును, నాభియందును, హృదయమునందును, కంఠములయందును, అంగిలియందును, భూమధ్యమునందును, నెత్తియందును, శిరస్సునందును నిల్పుట ప్రత్యాహారము.

9. సకల విషయములయందును విముఖమై యుండుట ప్రత్యాహారము.

10. విద్వాంసుఁడు తనయొక్కబుద్ధిని గ్రహించి సుచిత్తము గలవాడై నిర్ద్వంద్వమును నిర్వికల్పమును నైన ఆత్మయందు నిల్పుట సాక్షాత్ జేదాంతము నెఱిగినవారిచేత ప్రత్యాహారమనబడును

అ. నాదానుసంధానము వలనఁగలుగు ధారణా లక్షణమును తెప్పరున్నార.

ధారణా లక్షణము.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధనేన మన స్సంత్యక్త చాపలమ్
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం చిన్న పక్షః ఖగో యథా.

౯౨

తా. నాదబంధముచేఁ గట్టఁబడినదియును (నాదధారణయం దాసక్తి గలదియును,) అందు వలననే తూణమునకు తూణము విషయమును గ్రహించుట యను చపలస్థితిని చక్కఁగా విడిచినది యునైన మనస్సు అక్కలు విడిగిన పక్షివలె మిగుల స్థిరత్వమును (ధారణను) పొందుచున్నది.

వి. ఈలాగుననే “ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారణ చేద్రియమ్, వశీకృత్య తతః కుర్యా చ్చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే.” ప్రాణాయామముచేత వాయువును ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియమును వశపఱచి, ఆమీఁద శుభాశ్రయమునందు (సగుణము, లేక నిర్గుణబ్రహ్మమునందు) చిత్తమును స్థిరము చేయవలయును. అని విష్ణుపురాణమునందు ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

దర్శనము, శాస్త్రీల్యము, యోగతత్త్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును, మాత్రసంహితాది గ్రంథముల యందును చెప్పఁబడియుండు ధారణాలక్షణము దిగువ నూచింపఁబడుచున్నది.

(ధారణా భేదములు.)

1. దేహమధ్యాకాశమునందు బాహ్యకాశమును, ప్రాణవాయువునందు బాహ్యవాయువును, ఉదరాగ్నియందు బాహ్యగ్నియును, జలాంశమునందు జలమును, పృథివీభాగమునందు పృథ్విని ధరింప వలయును. వీనికి హ, య, ర, వ, ల, అను మంత్రములను క్రమముగా ఉచ్చరింపవలయును.

2. పాదము మొదలు మోకాటివఱకును పృథ్విస్థానము. పృథ్వి చతుష్కోణమును, పసుపురంగును, లకార అక్షరమును గలది. పృథ్వింశమునందు వాయువును ఆరోపించి లకారముతోఁగూడిన స్వర్ణవయమైన చతుర్ముఖముగల బ్రహ్మను ధ్యానించి అయిదు గడియలు నిలవ వలయును. అందువలన పృథ్విజయమును పొందుచున్నాఁడు. ఈ యోగికి పృథ్విసంబంధము వలన మరణము కలుగదు.

3. మోకాలు మొదలు పాయువువఱకును అపస్థానము. అపస్థ (జలము) అర్ధ చంద్రాకృతియును, తెల్లని వర్ణమును, వం అను బీజమును గలది. అపస్థానమునందు వాయువును ఆరోపించి చతుర్ముఖుఁడును, కిరీటియును, శుద్ధస్ఫటిక స్వరూపియును, పీతాంబరధారియును, అచ్యుతుఁడును నైన నారాయణుని వకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్వవలయును. అందువలన సకలపాపములనుండి తొలఁగుచున్నాఁడు. జలమువలన భయము లేదు. జలమునందు మరణమును లేదు.

4. పాయువు మొదలు హృదయము వఱకును అగ్ని స్థానము. అగ్ని త్రికోణాకారమును రక్తకాంతియును, ర అనేది బీజమును గలది. అగ్నియందు వాయువును ఆరోపించి త్రినేత్రములు గలవాఁడును, తరుణాదిత్యునివంటివాఁడును, భస్మోద్ధూళితదేహుఁడును, ప్రసన్నుఁడును, వరమనిచ్చువాఁడును, ర వర్ణముతోఁగూడి ప్రకాశించువాఁడును నైన రుద్రుని ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్వవలయును. వీఁడు అగ్నిచే దహింపబడఁడు. అనఁగా అగ్ని వీనిని కాల్చుదు.

5. హృదయము మొదలు ధూమధ్యము వఱకును వాయుస్థానము వాయువు షట్కోణాకృతియును, కృష్ణవర్ణమును, యకారబీజమును గలది. వాయుస్థానమునందు ప్రాణమును ఆరోపించి, అందు సర్వత్రముఖములుగల సర్వజ్ఞుఁడైన ఈశ్వరుని యకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్వవలయును. అప్పుడు వాయువువలె ఆకాశమునందు సంచరించు శక్తిగలవాఁడగున వీనికి వాయువుచేత భయమును మరణమును లేదు.

6. ధూమధ్యము మొదలు శిరస్సు వఱకును ఆకాశస్థానము. ఆకాశము వర్తులాకారమును, ధూమ్రకాంతియును హకార బీజమును గలది. ఆకాశమునందు వాయువును ఆరోపించి శుద్ధస్ఫటికకాంతి గలవాఁడును, పంచముఖములు గలవాఁడును, దశభుజములు గలవాఁడును, త్రిత్రములుగలవాఁడును, సర్వాయుధములను ధరించినవాఁడును, సకల భరణములను దాల్చినవాఁడును, ఉమాసూతుఁడును, బాలచంద్రధరుఁడును, వరదుఁడును, సర్వకారణకారణుండును, హరముతోఁగూడిన శంకరుఁడును, బిందురూప మహాదేవుఁడును నగు వ్యోమస్వరూపనదాశిః ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్వవలయును. ఈ ఆకాశధారణవలన ఆకాశమున సంచరించు శక్తియును, ఎవ్వోటనున్నను గుఱుము ననుభవించు వాఁడును అగును.

7. పురుషునియందు సర్వమును జరుపునట్టి బోధానందస్వరూపమైన శివమును బుద్ధిమంతుఁడు నిత్యమును సకలపాపములు నివర్తియగు నిమిత్తము ధారణ చేయవలయును.

8. భ్రమాది సకల కార్యములను ఆయాకారణములయందు లీనము చేసి, సర్వకారణమైన అన్యత్తమును నిరూపింపఁదగనిదియు నైన ఆచేతనమును ప్రణవ మైన సంపూర్ణ సాక్షాత్ అత్యయందు ధారణ చేయవలయును.

9. ఆత్మయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట ధారణ యనఁబడును.

ధారణాలక్షణమును విస్తరముగాఁ దెలిపికొన నిచ్చుగలవారు రాజయోగ రత్నాకరమును జూడఁదగును.

ఆ. నాదానుసంధానము వలనఁ గలుగు ధ్యానలక్షణమును వచించుచున్నారు.

ధ్యాన లక్షణము.

శ్లో, సర్వచింత్రాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా

నాదవవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా.

౯౩

తా. యోగ సామ్రాజ్యమును (రాజయోగము గలదానిని) కోరినవారిచేత సకల (బాహ్యుల తర విషయముల యొక్క) చింతలనువిడిచి సావధాన (ఏకాగ్ర) మైన చిత్తముచేత నాదమును మాత్రమే అనుష్ఠింపఁ దగినది.

వి. ఇందువలన “తద్రూప ప్రత్యైకాగ్ర్య సంతతిశ్చాన్య నిస్పృహ, తత్థ్యానం ప్రభవై ర్జ్ఞైః వడ్భిర్ని సావద్యతే నృప.” రాజా ! ఆ ధారణ చేయఁబడిన స్వరూపాకృతి యైన వృత్తి యొక్క ఏకాగ్రస్థితి యైన సంతతియును (ప్రవాహమును), దాని కన్యమైన విషయముల యందు ప్రవేశింపమియును ధ్యాన మనఁబడును. అదియెదలు ఆఱంగములచేత సంపాదించఁ బడుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. “తత్రప్రత్యైకతానతాధ్యానమ్.” అందు (ధారణ చేయఁబడిన విషయమునందు) వృత్తియొక్క ఏకాగ్రస్థితిధ్యాన మగును. అని పాతంజలయోగి శాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది మఱియు, అన్యగ్రంథములయందు చెప్పఁబడిన ధ్యానము నిచ్చుట చెప్పఁబడు చున్నది.

(ధ్యాన భేదములు.)

1. సత్యమును, పరబ్రహ్మమును, సకలసంసారమునకు బౌద్ధమును, ఉద్ధృతిచేతన్న గల వాఁడును, నిరూపాత్ముఁడును, విశ్వరూపుఁడును, యోగీశ్వరుఁడును అగు మహేశ్వరుని, అతఁడే నేనని ఆదరముతో ధ్యానింప వలయును.

2. అచలమైనదియును, నిత్యమైనదియును, ఆది మధ్యాంతము లేనిదియును, అమూలమైనది యును, ఆకాశము కానిదియును, స్పృశిండుటకు సాధ్యముకానిదియును, చూడఁతగనిదియును, రసమును గంధమును లేనిదియును, అప్రమేయ మైనదియును, ఉపమ లేనిదియును, ధ్యానింపఁబడు వస్తువునకు అన్య మైనదియును, సచ్చిదానంద మైనదియును, అనంత మైనదియును, ఆత్మయు నైన బ్రహ్మమును (ఆ బ్రహ్మమే) నే నని విశేషము క్తి నిమిత్తము ధ్యానింప వలయును. మఱియును,

ఒక పరమాద్యైత భావమున్నది. అనే ఆత్మయని ఎట్లెట్లు తోచినను, దానిని స్వరూపముగనే భావింపవలయును. ఆ సకల భూతములయందును సుచదృష్టిని భావింపవలయును. అని సిద్ధసిద్ధాంత పద్ధతి యందు ధ్యానలక్షణము చెప్పబడి యున్నది. ఇచ్చట మూర్తిధ్యాన మనెడి సగుణము, ఆత్మయాధార్థ్య స్థితియనెడి నిర్గుణము అను ద్వివిధధ్యానములను చెప్పబడినది. వీనిలో మనోస్థి గత్వము కొఱకు ప్రథమమున స్థూలాకృతిని విశేషముగా చింతింప వలయును. ఆస్థూలాకృతి యందు స్థిరపడిన మనస్సు సూక్ష్మమునందును నెలకొనును. అని గరుడపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది. కావున మొదట సగుణమును, ఆ తర్వాత నిర్గుణమును క్రమముగా అభ్యసించ వలయును. ఈ అభిప్రాయముచేతనే శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు నాదాను సంధానమును విశేషముగా చెప్పియున్నారు. ఇట్లు అభ్యసించు పురుషునకు వేదాంత విజ్ఞానము కలుగును. దీనికి సందేహము లేదు.

అ. నాదమువలనఁ గలుగు సంప్రజ్ఞాతనమాధి లక్షణమునుగూర్చి నాలుగు స్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. నాదోస్తరజ్గసారజ్గ బద్ధనే వాగురాయతే
అస్తరజ్గకుర్రజస్య వధే వ్యాధాయతోఽపి చ.

౯౪

తా. నాదము అంతరంగ మైన మనస్సునెడి జింకను కట్టుటయందు వలవలె నున్నది. (అనగా నాదము మనోబంధవలెను పోగొట్టును). అంతరంగ మైన (మనస్సునెడి) జింకను చంపుట యందు శేబరునివలె నున్నది. (అనగా వలలో జిక్కిన మృగమును వ్యాధుండు చంపునట్లుగా నాదము తనయం దాసక్త మైన మనస్సును చంపుచున్నది).

శ్లో. అస్తరజ్గస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే
నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యా హి యోగినా.

౯౫

తా. మఱియు అది యోగియొక్క అంతరంగ మైన గుఱ్ఱమునకు ఎదుట పడవై చియుండు కట్టెవలె నున్నది. (అనగా గుఱ్ఱమును పలుకెత్తి పోనీయక కడపకెదురుగా వైచియుండు కట్టె, లేక ఇనుపశలాక వలె, నాదము అంతఃకరణమును బైటపోనీయక అడ్డగించుచున్నది). కనుక, నాదోపాసన యోగిశ్వరులచే ప్రతిదినమును ఆచరింపవలసినది యగును.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాఞ్చల్పం నాదగన్ధకజారణాత్
మనఃపారద మాప్నోతి నిరాలంబృఖ్య భేటటనమ్.

౯౬

తా. మన స్సునెడి పాదరసము నాద మనెడిగంధముచే కట్టబడి, దానిచేతనే చంచలమును (అనేక విషయాకాంక్ష తి పరిణామమును) విడిచి, నిరాలంబ (బ్రహ్మ) మనెడి

అపరిచ్ఛిన్నా ఒకాశమునందు ప్రవేశించుటను పొందుచున్నది. (అనగా బ్రహ్మయగనే అగుచున్నాడు).

వి. పాదరసము గంధకముచే కట్టువడి (గుళికయై) చంచలము నివర్తియైనమీఁద ఆకాశగమనమును చేయించునట్లు, నాదమువలన కట్టువడిన మనస్సు బ్రహ్మకార (తదాకార)మైనఅవిచ్ఛిన్నాకాశమును పొందునట్లు చేయుచున్నది.

శ్లో. నాదశ్రవణతః శ్రీప్ర మ స్తరజ్ఞ భుజ్జఙ్గమః

విస్మృత్య సర్వ మేకాగ్రః కుత్రచి న్నహి ధావతి.

౯౮

తా. నాదశ్రవణమువలన శ్రీఘ్రముగా మన స్స నెడి సర్వము సర్వమును మఱివి ఏకాగ్రముగా (నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా) ఎచ్చటను (నేతే విషయములయందు) పఱు గెత్తుట లేదు.

వి. „తస్మైవ కల్పనా హీనం స్వరూపగ్రహణం హి యత్, మనసా ధ్యాననిష్పాద్యఃసమాధి స్సౌభిక్ష్యతే.” దానియొక్క (నామరూపాది) కల్పనలేని స్వరూపగ్రహణ మెదియో, అదియే మనస్సుయొక్క ధ్యానముచేత సంపాదించబడు సమాధి యనబడును. అని విష్ణు పురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. “తదేవాన్తమాత్రనిర్భాసం స్వరూపసాన్ద్యమివ సమాధిః,, ఆధ్యానమే ప్రత్యయస్వరూపములేనట్లుగా ధ్యానింపబడు వస్తుమాత్రముగా ప్రకాశించుట సమాధి యనబడును. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడియున్నది.

(సంప్రజ్ఞాతసమాధి భేదములు).

1. త్రిపుటిరహిత పరమానందస్వరూపశుద్ధచైతన్య రూప మైన జీవాత్మపరమాత్మలయొక్క విక్యావస్థ సమాధి యనబడును.

2. నిత్యమును, సర్వమునం దుండునదియును, దోషములు లేనిదియును, హుటఘటమునైన ఆత్మ ఒకటిగానే యుండి, మాయవలనిభ్రమచేత భేదపడుచున్నది. స్వరూపముగా (నిజముగా) భేదమగుట లేదు. శనుక అద్వైతమొక్కటేగలది; ప్రపంచము లేదు; సంసారమును లేదు. ఎట్లు ఆకాశ మొకటే ఘటాకాశము మఱాకాశముఅనబడుచున్నదో. అట్లు ఆత్మ ఒక్కటే భ్రాంతిగల వారివలన జీవాత్మ పరమాత్మ యని రెండువిధములుగాఁజెప్పబడుచున్నది. నేను దేహము కాను; ప్రాణము కాను; ఇంద్రియములు కాను;మనస్సు కాను; సాక్షిస్వరూపముగా నుండుట వలన నేవలబ్రహ్మమే నే ననెడి బుద్ధియెదియో,అదియే ఇచ్చట సమాధి యనఁబడుచున్నది.

3. ధ్యానించువాడు, ధ్యానము అను నీ రెంటిని విడిచి గాలిలేని స్థలమందలి విషమువలె ధ్యానింపబడు వస్తువుఒక్కదానినిమాత్రమే విషయముచేయుచిత్తము సమాధి యనబడును.

4. నేనే పరబ్రహ్మము; పరబ్రహ్మమే నేను అను స్థితియే సర్వవృత్తినిరోధకమైనసమాధి యనబడును.

ఒక పరమాద్వైత భావమున్నది. అనే ఆత్మయని ఎట్లెట్లు తోచినను, దానిని స్వరూపముగనే భావింపవలయును. ఆ సకల భూతములయందును సుచదృష్టిని భావింపవలయును. అని సిద్ధసిద్ధాంత పద్ధతి యందు ధ్యానలక్షణము చెప్పబడి యున్నది. ఇచ్చట మూర్తిధ్యాన మనెడి సగుణము, ఆత్మయాధార్థ్య సిద్ధియనెడి నిర్గుణము అను ద్వివిధధ్యానములను చెప్పబడినది. పీనిలో మనోస్థిరత్వము కొఱకు ప్రథమమున స్థూలాకృతిని విశేషముగా చింతింప వలయును. ఆస్థూలాకృతి యందు స్థిరపడిన మనస్సు మాత్స్యమునందును నెలకొనును. అని గరుడపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది. కావున మొదట సగుణమును, ఆ తర్వాత నిర్గుణమును క్రమముగా అభ్యసించ వలయును. ఈ అభిప్రాయముచేతనే శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు నాదాను సంధానమును విశేషముగా చెప్పియున్నారు. ఇట్లు అభ్యసించు పురుషునకు వేదాంత విజ్ఞానము కలుగును. దీనికి సందేహము లేదు.

అ. నాదమువలనఁ గలుగు సంప్రజ్ఞాతఃసమాధి లక్షణమునుగూర్చి నాలుగు స్లోకములచేఁ జెప్పచున్నారు.

సమాధి లక్షణము.

శ్లో. నాదోన్తరజసారజ బద్ధనే వాగురాయతే
అన్తరజకురజస్య వధే వ్యాధాయతోఽపి చ.

౯౪

తా. నాదము అంతరంగ మైన మనస్సనెడి జింకను కట్టుటయందు వలవలె నున్నది. (అనఁగా నాదము మనోచంచలతను పోగొట్టును). అంతరంగ మైన (మనస్సనెడి) జింకను చంపుట యందు శబరునివలె నున్నది. (అనఁగా వలలోఁ జిక్కిన మృగమును వ్యాధుఁడు చంపునట్లుగా నాదము తనయం దాసక్త మైన మనస్సును చంపుచున్నది).

శ్లో. అన్తరజస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే
నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యా హి యోగినా.

౯౫

తా. మఱియు అది యోగియొక్క అంతరంగ మైన గుఱ్ఱమునకు ఎదుట పడవై చియుండు కట్టెవలె నున్నది. (అనఁగా గుఱ్ఱమును పఱుగై పోనీయక కడపకెదురుగా వైచియుండు కట్టె, లేక ఇనుపకలక వలె, నాదము అంతఃకరణమును బైటపోనీయక అడ్డగించుచున్నది). కనుక, నాదోపాసన యోగీశ్వరులచేఁ ప్రతిదినమును ఆచరింపఁదగినది యగును.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాఞ్చుల్యం నాదగన్ధకజారణాత్
మనఃపారద మాప్నోతి నిరాలమ్బాఖ్యి ఖేటటనమ్.

౯౬

తా. మన స్సనెడి పాదరసము నాద మనెడిగంధముచేఁ కట్టబడి, దానిచేతనే చంచలత్వమును (అనేక విషయాకాంక్షల్లి పరిణామమును) విడిచి, నిరాలంబ (బ్రహ్మ) మనెడి

5. చక్కగా ధ్యానమును మఱచుటయును సమాధి యనబడును.

6. ప్రభాకూన్యమును, మనకూన్యమును, బుద్ధికూన్యమును, నిరామయమును సర్వకూన్యము నైన నిరాభాసము సమాధి యనబడును.

7. ఉద్భవపూర్ణమును, అభోపూర్ణమును, మధ్యపూర్ణమును నైన పరబ్రహ్మస్వరూపము పారమార్థికసమాధి యనబడును.

8. ఉత్థాన (లేమనట్టి) సంస్కార (వాసనా) నిరోధమును నిరోధసంస్కారముల ప్రకటత్వమునునైన అంతఃకరణముయొక్క ఏకాగ్రస్థితిపరిణామము సమాధి యనబడును.

ఈసమాధి సవికల్ప నిర్వికల్పము అని రెండు విధములు అందు సవికల్పము దృశ్యానువిద్ధము, శబ్దానువిద్ధము అని రెండువిధములు. రెండువిధములైన సవికల్పమును, నిర్వికల్పమును, అగునీమాడును అంతరబాహ్యములచే ఆఽవిధములు గలదియగుచున్నది ఎట్లనఁ—

జ్ఞాతృ, జ్ఞానము, జ్ఞేయము, అను త్రిపుటిగోచరముతో అద్వితీయ బ్రహ్మమునందు అంతఃకరణవృత్తి నెలకొనుట సవికల్పసమాధి యనబడును.

త్రిగుణస్వరూప మైన అంతఃకరణమునకును, దానియొక్క త్రివిధ పరిణామము (వికారము) లైన శాంత ఘోర మూఢ వృత్తులకును, “నే ననెడి సాక్షిగా నున్నాఁడను.” వానిలో “నేను అనున్మాత్రముగా నున్నాఁడను.” అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరముచుకల్గుచి త్తవృత్తియొక్క పరిణామము దృశ్యానువిద్ధసవికల్ప సమాధి యనబడును. మునుకుండుటలచేత దృశ్యమును అవలంబించిచేయుఁబడునది దృశ్యానువిద్ధ మనబడును.

“నేను అసంగుఁడను, అద్వితీయ స్వప్రకాశకుఁడను” అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరమును గల్గు చి త్తవృత్తిపరిణామము శబ్దానువిద్ధసవికల్ప మనబడును. అసంగుఁడనెడి శబ్దమును అవలంబించిచేయునది శబ్దానువిద్ధ మనబడును.

మున్ను చెప్పిన ద్వివిధవృత్తి ప్రవాహముల నిరోధముతో చి త్తము పరమవస్తువునందు నెలకొనుట నిర్వికల్పసమాధి యనబడును. ఈమాఁడును అంతర మనబడును.

ఇట్లు శూన్యాది బాహ్యలంబనమునందు మున్ను చెప్పబడిన త్రివిధసమధులను చేయుట బాహ్య మనబడును.

ఆ. సవికల్ప సమాధి నే శబ్దానువిద్ధ మనియు, శబ్దాననువిద్ధ మనియు రెండు విధములుగాఁ జిప్పదురు.

‘అహం బ్రహ్మస్మి’ అనుశబ్దముతో అనువిద్ధము (కూడినది) శబ్దానువిద్ధము. ఆ శబ్దములేనిది శబ్దాననువిద్ధము.

మఱియును సమాధి సంప్రజ్ఞాతము, ఆ సంప్రజ్ఞాతము అని రెండువిధములు. వానిలో విజాతీయ ప్రత్యయవృత్తులయొక్క అంతరాాయము లేని తైలధారవంటి అనిచ్ఛిన్నమైన సజాతీయబ్రహ్మకారవృత్తిప్రవాహము సంప్రజ్ఞాతసమాధి యనబడును.

సకలవృత్తులయొక్కనిరోధముతో చి త్తము నిర్వికల్పబ్రహ్మకారముగా నెలకొనుట అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యనబడును. ఇంతవఱకు సంప్రజ్ఞాతసమాధిని గూర్చి చెప్పబడినది.

అ. ఇంక అసంప్రజ్ఞాతసమాధిని గుఱించి అయిదుశ్లోకములచేత చెప్పబడునారు.

ఆసంప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణము.

శ్లో. కాష్ఠే ప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేనసహ శామ్యతి
నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహ వీయతే.

౯౮

తా. కట్టెయందు ప్రవర్తించిన అగ్ని కట్టెతో కాంత మగునట్లు (వా్యాలాక్ష్మినివిడిచి తన్నాత్ర స్వరూపముగా నుండునట్లు) నాదమునందు ప్రవర్తించినచిత్తము నాదముతోడ లయ మగుచున్నది. (రాజస తామస వృత్తులయొక్క నాశమువలన సత్త్వమాత్రశేషమును సంస్కార శేషమును కలుగుచున్నది.)

వి. మైత్రేయశీయోపనిషత్తునందు—“యథా నిర్భవో వహ్నిః స్వయో నావుపకామ్యతి, తథా వృత్తిక్షయా చ్చిత్తం స్వయో నావుపకామ్యతి.” ఎట్లు కట్టెలేనియగ్ని తనయొక్క కాలణమునందు లయమగుచున్నదో, అట్లు వృత్తిసంహతవలన చిత్తము తనయొక్క కారణమునందు లయ మగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. ఘట్టాదినాదసక్త స్తద్భ్రాంతకరణ హరిణస్య
ప్రహరణ మపి సుకరం శరసంధానప్రవీణశ్చేత్.

౯౯

తా. బాణమును సంధించుటయందు (బాణమునలె చేకముగా చెల్లనట్టి వాయువును ముఘ మ్నాహర్గముగా బ్రహ్మరంధ్రమునందు చేర్చుటయందు) సామర్థ్య ముండినయెడల ఘంటాది (ఘంట, శంఖము, మద్దెల, డమరుకము, దుందుభి, మేఘము మొదలగువానియొక్క) నాదముల యందు సంబంధించి యుండుటవలన నిశ్చలమైన అంతఃకరణ మనెడి జీవకను చంపుటను (నానా వృత్తులను ప్రతిబంధించుటను) సుఖముగా చేయనగును.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్యథాపలభ్యతే
ధ్వనే రస్తగ్రతంక్షేయం క్షేయస్యాస్తగ్రతం మనః.
మనస్తత్ర లయం యాతి తద్విజ్ఞోః పరమంపదమ్.

౧౦౦

తా. అనాహత శబ్దముయొక్క ఏ ధ్వని వినబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనియందు క్షేయము (స్వ ప్రకాశచైతన్యము) ఉన్నది. క్షేయమునందు మనస్సు అణగియున్నది. ఇయాకారస్థితి అడగి యు న్నది. అందు క్షేయమునందు) మనస్సు విలయ మగుచున్నది. (పరవైరాగ్యముచేత సకలవృత్తి శూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది.) అది విష్ణువుయొక్క పరమపదమై యున్నది. (అనఁ గా, వ్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణ వృత్తిలేని [నిరూపాధికమైన] స్వరూపమని తెలియఁ దగినది.)

వి. “పద్యతే గమ్యతే యోగిభి రితిపదమ్.” యోగులచే పొందఁబడుటవలన పదమని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. తావ దాకాశసంకల్పో యావచ్ఛబ్దప్రవర్తతే
నిశ్శబ్దం తత్పరంబ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే.

౧౦౧

తా. ఎంతదాక అనాహతశబ్దము వినబడుచున్నదో, అంతదాక (శబ్దము ఆకాశ గుణము కావున, లేక గుణమునకును గుఱికిని ఆశ్లేద ముండుట వలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము కలుగుచున్నది. మనస్సుతో శబ్దము లయ మగుటవలన శబ్దము లేనిదియైదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడి శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ యని చెప్పబడుచున్నది.

వి. సకలవృత్తులును లయమగునప్పుడు కలుగు స్వరూపస్థితి యెదియో, అది పరబ్రహ్మము, పరమాత్మ అను శబ్దములచేత చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. యత్కించ న్నాదరూపేణ శ్రూయతే శక్తి రేవ సా

యస్తత్త్వాన్తో నిరాకారః స ఏవ పరమేశ్వరః.

౧౦౨

తా. నాదస్వరూపముగా ఏది వినబడుచున్నదో, అది శక్తి యనబడును. తత్త్వలయమైన నిరాకార మెదియో అది పరమేశ్వరుండు అనబడును. (అనగా, సకల వృత్తులును నశించునప్పుడు స్వరూపావస్థితిగలది యెదియో, అది ఆత్మ యని భావము.)

వి. ఇంతదాక రాజయోగమునకు తర్వాతి పర్యాయమైన అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణము చెప్పబడియెను. దీనిని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు విశేషముగా గనందగును.

అ. నాదాను సంధానమువలని లయోపాయప్రభావమును వలించుచున్నారు

లయోపాయ మహిమ.

శ్లో. సర్వేహతలయోపాయా రాజయోగస్యసిద్ధయే

రాజయోగసమారూఢః పురుషః కాలవశ్యాకః.

౧౦౩

తా. (ఆసన కుంభక ముద్రా స్వరూపమైన) హతోపాయములును, (నాదానుసంధానము, శాంఖ్యీముద్ర మొదలగు) లయోపాయములును, అగు నివియన్నియును రాజయోగము నిమిత్తము చెప్పబడినవి. (మనస్సుయొక్క సకలవృత్తినిరోధలక్షణమైన రాజయోగముగల పురుషుండు యమునిని జయించువాడగుచున్నాడు.)

అ. ఇక ఉన్మనీ కలుగుటకు కారణమును జెప్పచున్నారు.

ఉన్మనీ ఉత్పత్తి లక్షణము.

శ్లో. తత్త్వంబీజం హతఃక్షేత్ర మాదాసీన్యంజలం త్రిభిః

ఉన్మనీ కల్పలతికాసద్య ఏవ ప్రవర్తతే.

౧౦౪

తా. తత్త్వ (చిత్త) మనెడి బీజము, హతప్రాణాపాన వికలక్షణమైన ప్రాణాయామమనెడి క్షేత్రము, ఔదాసీన్య (పంచైరాగ్య) మను జలము, అగు నీ మూటిచేతను ఉన్మనీ యను కల్పలత, తత్త్వ ణము కలుగుచున్నది.

వి. బీజము (చిత్తు) వలె ఉన్మన్యవస్థ అంకురరూపముగా పరిణమించుటవలన చిత్తమును బీజ మని చెప్పబడినది. క్షేత్రమునందువలె ప్రాణాయామమునందు ఉన్మనీ (అసంప్రజ్ఞాత అవస్థ) యనెడి కల్పలత కలుగుటవలన హతమును క్షేత్ర మనబడినది. ఆ లతయొక్క ఉత్పత్తికి కారణముగ నుండుటవలనను, పంచైరాగ్యమును హేతువుగాగల సంస్కారవిశేషము చిత్తముయొక్క

అసంప్రజ్ఞత మనునది దానియొక్క లక్షణముగా నుండుటవలనను, పరమైశ్వర్యమును జల మను బడెను. ఉన్నది సకలైష్టసిద్ధులకును సాధనమై యుండుట వలన కల్పలతయని చెప్పబడెను.

అ. నాదాను సంధానయోజనమును జెప్పుచున్నారు.

నాదానుసంధానప్రభావము.

శ్లో. సదా న దానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంభవయాః

నిరంజనే విలీయంతే నిశ్చితంచిత్రమారుతౌ.

౧౦౧

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాపసంఘము లన్నియును నశించుచున్నవి. మనస్సును ప్రాణమును నిశ్చయముగనే నిరంజనమునందు లయముగలవిగా నగుచున్నవి. (అనగా నిర్గుణచైతన్యమునందు లయ మొందుచున్నవి.)

వి. “అదౌజలధిజీమాత” అను 85 వ శ్లోకము మొదలు ఈ 105 వ శ్లోకమువఱకును జెప్పబడిన విషయములన్నియు నాదముయొక్క విషయముతో సంబంధించిన దని తెలియవలయును.

అ. నాదాను సంధానమువలన ఉన్మత్తవస్థను బొందిన యోగియొక్క స్థితినిగూర్చి ఎనిమిది శ్లోకములచేత జెప్పుచున్నారు.

సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము.

శ్లో. శబ్దదున్దుభి నాదం చ నశ్యతోతి కదాచన

కావ్యవ జ్ఞాయతే దేహఉన్మత్తవస్థయాధ్రువమ్.

౧౦౨

తా. శబ్దము, దుందుభి, వీనియొక్క నాదము ఒకప్పుడును వినుట లేదు. ఉన్మత్తవస్థ వలన దేహము (చంచలము లేనందువలన) నిశ్చయముగనే కట్టెవలె నగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థా వినిర్మూక్తా స్సర్వచింతా వివర్జితః

మృతవ త్త్రివృతే యోగీ సముక్తో నాత్రసంశయః.

౧౦౩

తా. ఏయోగి (సకలవృత్తి నిరోధమైన యోగముగల తుర్యావస్థను బొందినవాడు) సమస్తమైన (జాగ్రము, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణములనెడి అయిదు) అవస్థలనుండి విడివడి నవాడై సకలమైన చింతనలను వదలి మృతిజెందినవానివలె నున్నాడో, వాడు జీవముతో నుండియే ముక్తుడగుచున్నాడు. (అనగా, ఇట్టియోగి జీవన్ముక్తుడు.)

వి. సకల వృత్తులును నిరోధ మగునప్పుడు ఆత్మస్వరూపముగా నగుటవలన ముక్తుడగుచున్నాడు. పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు—“తదా ద్రష్టాః స్వరూపేనస్థానమ్,” అప్పుడు (వృత్తినిరోధ మగునప్పుడు) ద్రష్టయైన చేతనముయొక్క స్వరూపమునందు నిలకడ (ఉనికి) కలుగుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతేన చ కాలేన బాధ్యతేన చ కర్మణా
సాధ్యతేన స కేనాపి యోగీయుక్తస్సమాధినా.

౧౦౮

తా. సమాధితోఁ గూడినయోగి కాలునిచే మ్రింగబడఁడు. కర్మములచే (తానుచేసిన శుభాశుభకర్మములచే) బాధింపబడఁడు (జననమరణాది దుఃఖములచేత క్లేశము నొందఁడు.) దేని చేతను (ఇతరులవలనఁగాని, యంత్రమంత్రాదులవలనఁగాని) సాధింపబడఁడు.

వి. పాతంజలయోగకాస్త్రమునందు—“తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః.” దానివలన (సమాదిలా భము వలన) అపిద్యాది క్లేశములును, శుభాశుభకర్మములును, సంపూర్ణముగా నివృత్తియగుచున్నవి. అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. నగన్ధంనరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్స్వనమ్
నాత్మానం నపరం వేత్తి యోగీయుక్తఃసమాధినా.

౧౦౯

తా. సమాధితోఁగూడినట్టియోగి సుగంధదుగ్ధంధములను, తీపు, పులుపు, చేదు, కారము, ఉప్పు, తొగరు, అనువద్రవములను, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, పసుపు, ధూప్రము, పచ్చ, చిత్రము, అను సప్తరూపములను, శీతలము, ఉష్ణము, మందోష్ణము, అను త్రివిధస్పర్శములను, శంఖము, గుండుభి, మొదలగు (బాహ్యేంద్ర) నాదములను, ఆత్మను (శరీరమును), అన్యులను తెలియఁడు.

వి. ఆత్మ యనునది శరీరము, దైర్యము, జీవుఁడు, స్వభావము, పరమాత్మ అనుటకు పర్యా యనామము అని నిఘంటువులందు చెప్పబడి యున్నవి.

శ్లో. చిత్తం ననుష్ఠం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వర్జితమ్
నచాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసౌ ముక్తవ సః.

౧౧౦

తా. ఎవనియొక్క అంతఃకరణము శుశుప్తిని బొందనదిగాను, జాగ్రము లేనిదిగాను, ఎఱుక మఱుపులు లేనిదిగాను, నాశము లేనిదిగాను, ఉత్పత్తి లేనిదిగాను నున్నదో, అట్టి వీఁడు జీవన్ముక్తుడే. (అగుచున్నాఁడు.)

వి. నిర్గుణమైన అంతః కరణమునందు ఎప్పుడు సాత్త్విక రాజసములను మట్టుపఱచి, సకల గుణములను ఆవరించు (మఱుఁగుచేయు) తమోగుణము ఆవిర్భవించుచున్నదో, అప్పుడు అంతఃకరణమునకు వివర్యాకారపరిణామము లేనందున, అది శుశుప్తి యనబడుచున్నది. ఆవరించు తమస్సులేనందున శుశుప్తి పొందబడుట లేనిదని చెప్పబడెను. ఇంద్రియములచేత అర్థ (విషయ) గ్రహణములేనందున జాగ్రములేనిదని చెప్పబడెను. వృత్తిసామాన్యము లేనందునను, ఉదోఽధకము (మేల్కొల్పు) లేనందునను, ఎఱుక (స్మృతి=తలంపు) లేనిదని చెప్పబడెను. స్మృత్యన కూలనంస్కారము లేనందున మఱుపు లేనిదని చెప్పబడెను. సంస్కారకేమమైన చిత్తముండుట కలన నాశము లేనిదని చెప్పబడెను. స్మృత్యుత్పత్తి లేనందున ఉత్పత్తి లేనిదని చెప్పబడెను.

శ్లో. సవిజానాతి శీఘోష్ణం నదుఃఖం నసుఖం తథా

సమానం నావమానం చ యోగీయుక్త స్సమాధినా.

౧౧౧

తా. సమాధితోఁగూడిన యోగి శీతోష్ణపదార్థములను, దుఃఖమును కలుగఁజేయునట్టి ఇతరులచే కావించబడు దెబ్బలు మొదలగునవియును, వాసనల చందనాదిలేపనములవలని సుఖసాధనమును, మానమును, అవమానమును తెలిసికొనఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే

నిశ్వాసోఽచ్ఛ్వాసహీన శ్చ నిశ్చితం ముక్తవీన సః.

౧౧౨

తా. స్వస్థుడై (ప్రసన్నమైన ఇంద్రియాంతఃకరణములా గలవాడై), ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు లేనివాడై, (స్వప్న సుషుప్తుల నివర్తియైన) జాగ్రదవస్థయందు నిద్రఁబోవువానివలె (కాయేంద్రియ వ్యాపారములు లేనివానివలె) నుండువాడై యుండువాఁ డెవఁడో, వాఁడు నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁడు.

వి. స్వస్థుఁడు అనుటవలన మార్చు, తంద్ర మొదలగునవి లేని వాడని గ్రహింపవలయును. జీవన్ముక్తుని లక్షణమును గూర్చి దత్తాత్రేయులవారు— “నిర్గుణధ్యాన సంపన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్, దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్. వాయం నిరుభ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవేద్ధృనివమ్.” నిర్గుణధ్యానము గలవాఁడు ఆ తర్వాత సమాధిని అభ్యసించ వలయును. పండ్రెండు దినములలోనే సమాధిని చక్కఁగాఁ జెందువాడగును. మేధావి వాయువును విరోధించి నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అని చెప్పియున్నారు. ఇట్లే యోగతత్వోపనిషత్తునందును చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. అవధ్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్

అగ్రాహణో మన్త్రీయన్త్రాణాం యోగీయుక్తస్సమాధినా.

౧౧౩

తా. సమాధియుక్తుఁడైన యోగి, సకలాయుధములచేతను చంపఁబడఁడు. ఎవరిచేతను జయింపఁబడఁడు. (వశీకరణ మూఁణ ఉచ్ఛాటనాది ప్రయోగముగల) మంత్ర యంత్రముల చేతను స్వాధీనము కాఁడు.

వి. ఇట్లు యోగమును బొందిన యోగికి, అనేక విఘ్నములు కల్గవున్నవి. ఆ విఘ్నములను, వానిని నివర్తించు ఉపాయమును చెప్పఁబడుచున్నది. దత్తాత్రేయులవారు— “అలస్యం ప్రథమోవిఘ్నో ద్వితీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్త ధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయో మన్త్రీసాధనమ్. చతుర్థో ధాతువాదస్యా దితి యోగవిదోవిదుః.” మొదటి విఘ్నము అలస్యమును, రెండవ విఘ్నము మున్ను చెప్పిన ధూర్తులసంగమును, మూడవది మంత్రసాధనమును, నాలుగవది రసవాదమును, అని యోగవేత్తలు తెలియుచున్నారు. అని చెప్పియున్నారు. మార్కండేయ పురాణమునందు— “ఉపసర్గః ప్రవర్తంతే దృష్టే హ్యేతన్మి యోగినః, ఏతాం స్తే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిబోధమే. కామ్యః క్రియా స్తథాకాఘాత్ మనుష్యో యోఽభివాఙ్మతి, స్త్రియో దానఫలం

విద్యాం మాయాం కుప్యంభనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరుత్ప్రపదనం యజ్ఞం జాలాగ్న్యవేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాం ఫలాని నియమాంస్తథా, తథోపవాసా త్పూర్తాచ్చ దేవతాభ్యర్చనా దపి. అతిథిభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపస్పష్టోఽభివాఞ్ముతి, విఘ్న మిత్రం ప్రవరేత యత్నా ద్యోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మానంగీ మనఃకుర్వన్నుపసర్గైః ప్రముచ్యతే.” యోగులకు ఆత్మను దర్శించునప్పుడు ఏ విఘ్నములు ప్రవర్తించు చున్నవో, వానిని వీకు సంగ్రహముగాఁ జెప్పెదను వినుము. కామ్యక్రియలను, అట్లే కామముచేత మనుష్యుఁడు శ్రీలు, దానఫలము, విద్య, వంచనము, బంగారు వెండి మొదలగు వానికంటె అన్యమైన లోహము, ధనము, స్వర్గము, దేవత్వము, ఇంద్రత్వము, రసాయనము, వయస్సు, క్రియ, యోగము, జలమునందును అగ్నియందును ప్రవేశించుట, అనునివయును; అట్లే శ్రాద్ధముయొక్క ఫలమును, సకలదానముల ఫలమును, నియమములను ఇచ్చయించు చున్నాఁడు. అట్లే ఉపవాసములను, ఇష్టా పూర్తములైన గుంటలు బావులు తటాకములు మొదలగునవి నిర్మించుటచేతను, దేవతాదర్శనముల చేతను, అతిథులచేతను, కర్మములచేతను కలుగు విఘ్నములను కోరుచున్నాఁడు ఇట్లు విఘ్నములు కల్గుచున్నవి. వానిని యోగియైనవాఁడు ప్రయత్నముచేత అసంగముగాఁ (కూడ నిదానినిగాఁ) జేసికొని, ఆ విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడి యున్నది. పద్మ పురాణమునందు— “యదైభిరస్తరాయై ర్న తీప్యతేఽస్యహి మానసమ్, తదాగ్రే తమవాప్నోతి పరబ్రహ్మతి దుర్లభమ్.” ఎప్పుడు వీని మనస్సు ఈ విఘ్నములచేత చెదరలేదో, అప్పుడు మీఁద అతి దుర్లభ మైన ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగ భాస్కరమునందు— “సాత్త్వికీం భృతి మాలంబ్య యోగీ సత్త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసా ధ్యాయ న్నుపసర్గైః ప్రముచ్యతే. ఏవం యోగముపాసీనః శక్రాదిపద నిస్పృహః, సిద్ధ్యాదివాసనా త్యాగీ జీవన్ముక్తో భవే న్మునిః. విస్తరస్యభయానోక్తాః సత్తి విఘ్నా హ్యనేకశః, ధ్యానేన విష్ణు హరయో ర్వారణీయా హి యోగినా.” యోగి సాత్త్విక మైన చైతన్యమును వహించి సత్త్వము చేత చక్కగాఁ న్నిరముగలవాఁడై నిర్గుణమును మనస్సుచేత ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. ఇట్లు యోగమును ఉపాసించువాఁడై, ఇంద్రాదిపదములను గోరనివాఁడై సిద్ధి మొదలగు వాసనను విడిచినవాఁడై యుండు మనఃశిలుఁడు జీవన్ముక్తఁ డగుచున్నాఁడు. ఇంకను అనేక విఘ్నము లున్నవి. వానిని విస్తరభయముచే విడువబడినవి. (ఆ విఘ్నములు) విష్ణుమూర్తిని శివుని ధ్యానించుటచేత తొలగింపఁ దగిలవి. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగవిఘ్నముల నంతయు తెలిసికొనఁగోరువారు యోగకుండల్యు పనివత్తునందును, శివసంహితయందును, వాయు సంహితయందును, లింగపురాణమునందును, కూర్మ పురాణమునందును, సౌర పురాణమునందును గనందగును.

అ. యోగులు కానివారికి జ్ఞానము లేదని నిరాకరించి, యోగులకే జ్ఞానము కలదని చెప్పుచున్నారు.

(బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణము.

శ్లో. యావన్నైవప్రవిశతి చరన్మాయతో మధ్యమాగ్నే
యావద్భిస్తుర్నభవతి దృఢః ప్రాణనాతప్రస్థాత్
యావద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే వైవతత్త్వం
తావజ్జ్ఞానం వదతి తదిదం దన్భుమిథ్యాప్రలాపః.

౧౧౮

తా. సుషుమ్న నాడియందు ప్రవేశించు ప్రాణవాయువు ఎంతవఱకు బ్రహ్మరంధ్రము నందు చక్కగా ప్రవేశింపలేదో (బ్రహ్మరంధ్రమునందు పోయినవాయువు స్థిర మగును కావున, బ్రహ్మరంధ్రమునందు పోయి స్థిరము కాలేదో), ఎంతదాక ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుట వలన (కుంభకముచేత స్థిరముచేయుటవలన) బిందువు దృఢముకాలేదో, ఎంతకాలముప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన తత్త్వము (మనస్సు) స్వాభావికస్వరూప కారవృత్తి ప్రవాహము కలది కాలేదో, అంతవఱకును ఎవడు జ్ఞానమును మాటలాడు చున్నాడో, ఆ జ్ఞానము దంభిమూత్ర మిథ్యాప్రలాప మగును. (దంభముగా జ్ఞానమును మాటలాడుటవలన నేమి లోకమునందు పూజ్యుడనగుదు ననెడి: తలంపుతో అబద్ధమాడుటయే యగును).

వి. సుషుమ్నయందు సంచరింపని వాయువు అసిద్ధ మనుదానిని గూర్చి, అమృతసిద్ధి యందు— “యావద్భిమాగ్నతో వాయుర్నిశ్చలో నైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విజానీయాద్వా యం కర్మకానుగమ్.” ఎంతదాక వాయువు నిశ్చలముగా క్రమముగా సుషుమ్న మార్గము నందు పోవునదిగా కాలేదో, అంతవఱకును కర్మవశముగా పోవునట్టి ఆవాయువును అసిద్ధ మని తలంప వలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. ప్రాణవాయువు స్థిరపడిన యెడల బిందువు స్థిరపడినను దానిని గూర్చి మున్ను ఈ గ్రంథమునందే— “మనః స్థైర్యస్థిరో వాయు స్తతో బిష్ట స్థిరో భివేత్.” మనస్సు స్థిరమైన యెడల వాయువు స్థిర మగును. అందువలన బిందువు స్థిర మగును. అని చెప్పబడి యున్నది. బిందువు స్థిరముకాని యెడల యోగికి అసిద్ధత్వము కల్గుచున్న దనుటను గూర్చి, అమృతసిద్ధి యందు— “యావద్భృద్ధోఽప్యస్థిద్ధోఽసౌ నరః సాంసారికో మతః, యావద్దృఢతతి దేహస్థో రస్థేన్ద్రో బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విజానీయాత్సర మబ్రహ్మచారిణమ్, జరామరణ సంకీర్ణం సర్వేక్షేకసమాశ్రయమ్.” ఎంతదాక దేహమందుండు బ్రహ్మస్వరూప మైన రసేంద్ర మనెడి బిందువు కరగి పోవుచున్నదో, అంతదాక అసిద్ధుడైన ఈ మనుష్యుడు బ్రహ్మరూపమైన సాంసారియని తలంపబడు చున్నాడు. జరామరణముతోఁ గూడినవాడును, సకల క్షేకములకు ఆశ్రయించును, అబ్రహ్మచారియు నైన హనిని అసిద్ధుడని తెలియ వలయును. అని చెప్పబడి యున్నది. “ప్రాణవాత ప్రబధాత్.” ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన. అనునది దేహలో దీపన్యాయము చేత (బిందువు తత్త్వము అనెడి) రెండు వోట్లను పొందును. వాయువు స్థిరపడిన యెడల చిత్తము స్థిర మగు ననుటనుగూర్చి, అమృత సిద్ధియందు— “యదాసౌ క్రియ

తేవాయు ర్మధ్యమాం మధ్యయోగతః, తదా బిన్దుశ్చ చిత్తం చ మ్రియతే వాయునా సహ” ఎ
 ప్పడు ఈ వాయువు మధ్యయోగముచేత సుషుమ్నను ఆశ్రయించుచున్నదో, అప్పుడు బిందువును చి
 త్తమును వాయువుతో నశించుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. చిత్తము స్థిరము కానియెడల
 అసిద్ధత్వము కల్గినగుటను గూర్చి, అమృతసిద్ధియందు—“యావత్పృథ్వీ స్పృష్టతే చిత్తం బాహ్యభ్య
 స్తగ వస్తుషు, అసిద్ధం తద్విజానీయా చిత్తం కర్మ గుణాన్వితమ్.” అంతదాక చిత్తము బా
 హ్యస్తర విషయములయందు చలించుచున్నదో, అంతదాక కర్మగుణముల ననుసరించినట్టి అచి
 త్తమును అసిద్ధ మని తెలియఁ దగినది. అని చెప్పబడియున్నది. ప్రాణము బిందువు చిత్తము అను
 వానియొక్క జయము లేనియెడల జ్ఞానము లేనందున సంసారము నివర్తి కాదనుటను గూర్చి, అ
 మ్మో సిద్ధియందు—“చలత్యేషా యదా వాయు స్తదా బిన్దుశ్చలః స్మృతః, బిన్దు శ్చలతి యస్యా
 చిత్తంతైస్త్విం చక్షులమ్. చలే బిన్దో చలేచిత్తే చలేవాయోచ సర్వదా, జాయతే మ్రియతేలో
 కః సత్యం సత్య మిదం వచః.” ఎప్పుడు ఈ వాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు బిందువు
 చలనము గలిగినది యనఁ బడుచున్నది. ఎవనియొక్క అంగమునందు బిందువు చలించుచు
 న్నదో, వానియొక్క చిత్తము చంచలము గలదియే యగును. బిందువును చిత్తమును వా
 యువును సదా చంచలించుచుండునేని, జనులు పుట్టుచు చచ్చుచునే. యందురు.
 ఈమాట సత్యము సత్యము. అని చెప్పబడి యున్నది. యోగ బీజమునందు—“చిత్తం
 ప్రసవ్యం యది భానతేచై తత్రప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః, నవా యదిస్యాన్నతు తస్యశాస్త్రం
 నాత్మప్రతీతి ర్న గురు ర్న మోక్షః.” చిత్తము నష్ట మైనట్లుగాఁ దోచెనేని వాయువును నాశము
 గలదిగాఁ దోచును. అట్లు కానిచో వానికి శాస్త్రమును లేదు; ఆత్మజ్ఞానమును లేదు; గురువును
 లేదు; మోక్షమును లేదు. అని చెప్పబడి యున్నది. ఇందువలన ప్రాణమును బిందువును చిత్త
 మును జయ మైన యెడల యోగులకు జ్ఞానముద్వారా మోక్షము కలదని నూచింపబడెను. అమృ
 తసిద్ధియందు—“యావత్సాం వ్రజే ద్వాయుః బిన్దుస్తా మధిగచ్ఛతి, యథాహి సాన్యతే వాయు
 స్తథా బిన్దుప్రసాధనమ్. మూర్ఖితో వారతి వ్యాధిం వృద్ధిః ఖేచరతాం నయోత్, సర్వసిద్ధికిరో
 లీనో నిశ్చలో ముక్తిదాయకః. యథావస్థా భవే ద్బిన్దోః ప్రితావస్థా తథా తథా.” వాయువు
 ఏయవస్థను బొందుచున్నదో, ఆ యవస్థను బిందువు బొందుచున్నది. వాయువు వెట్లు సాధింపఁ
 బడుచున్నదో, అట్లు బిందువును సాధింపబడుచున్నది. మూర్ఖితము వ్యాధిని పోగొట్టుచున్నది.
 వృద్ధము ఆకాశగమనము నొసంగుచున్నది. లీనము (లయము) సర్వసిద్ధిల నిచ్చుచున్నది. నిశ్చలము
 ముక్తిని యొసంగుచున్నది. బిందువుయొక్క అవస్థ ఎట్లెట్లు కలుగుచున్నదో, అట్లు చిత్త
 ము యొక్క అవస్థయు కల్గుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. అట్లుగనేని “యోగాస్త్రం
 యో భయాప్రోక్తా నృణాం శ్రేయోఽధి స్తయా, జ్ఞానం కర్మ చ భక్తి శ్చ నోపా
 యోఽన్యోస్తి కుత్రచిత్.” మనుజులయొక్క శ్రేయస్సును (కైవల్యము = మోక్షము)
 సిద్ధింప నెంచి నా చేత జ్ఞానము కర్మము భక్తి అను మూడు యోగములు చెప్పబడి
 యున్నవి. వీనికి అన్యమైన యుపాయములు ఎవ్వోటను లేదు. అని భగవంతునిచే మోక్షము

కొఱకు త్రివిధోపాయములు చెప్పబడి యుండఁగా, యోగమే మోక్షోపాయ మనుటయే ట్లన, అట్లుకాదు; అనియోగాంగమునం దణఁగియున్నది. అట్లే “ఆత్మావా ఆరేద్రప్రవ్యః శ్రోతవ్యో మస్తవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః.” ఓ మైత్రేయా! ఆత్మయైనది చూడదగినదియును, వినదగినదియును, మననముచేయదగినదియును, నిదిధ్యాసనము చేయదగినదియును నై యున్నది. అను శ్రుతివలన పరమపురుషార్థ సాధనమైన ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు హేతువుగా శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనములు చెప్పబడి యున్నవి. వానిలో శ్రవణ మననములు రెండును నియమమునకు లోబడిన స్వాధ్యాయమునందు చేరియున్నవి. నియమవివరణమును గూర్చి, యాజ్ఞవల్క్యులు— “సిద్ధాంతశ్రవణంప్రోక్తం వేదాంతశ్రవణం బుధైః.” సిద్ధాంతశ్రవణ మననది వేదాంతశ్రవణ మని వివే కులచేఁ జెప్పబడియున్నది. అనఁగా శ్రవణము నియమమునందే యణఁగి యున్నది. అని చెప్పియు న్నారు. “అధీత్యవేదం నూత్రం వా పురాణం నేతిహాసకమ్, పదే స్వస్థయనం యశ్చ సదాభ్యాసో జపస్మృతః.” వేదముచుగాని నూత్రముచుగాని ఇతిహాసములతో పురాణములచుగాని అభ్యయనముచేసి, పదములయందు అభ్యయనముచేయుట యనెడి నిరంతరాభ్యాసము జప మనఁబడును. అని యుక్తులచేత సదా చింతించునట్టి లక్షణముగల నిరంతరాభ్యాస స్వరూపమైన మననము, నియమమునం దణఁగియున్నది. విజాతీయ ప్రత్యయ నిరోధపూర్వకముగా సజాతీయ ప్రత్యయ మును ప్రవాహరూప మైన నిదిధ్యాసనము, ధ్యానమునం దణఁగియున్నది. అదియు తత్పరిపాకస్వ రూప మైన సమాధివలన ఆత్మ సాక్షాత్కార మూలముగా మోక్షమునకు హేతు వగును. ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో నిష్కామకర్మమును అనుష్ఠించుట యనెడి కర్మయోగము “తపస్వాధ్యాస శ్చరప్రణిధానానిక్రియా యోగః.” తపము స్వాధ్యాయము ఈశ్వరప్రణిధానము అను నిమిత్తి యాయోగము, అనిపాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడిన నియమమునకు లోబడిన క్రియా యోగమునం దణఁగును. వానిలో తపమునుగూర్చి రుద్రగీతయందు— “ఉపవాస పరాకాడి కృచ్చ్రచాద్రావియజాదిభిః, శరీరశోషణం ప్రాహు స్తపసా స్తప ఉత్తమమ్.” ఉపవాస, పరాక, కృచ్చ్ర చాంద్రావియజాదివ్రతములచే శరీరశోషణము చేయుట ఉత్తమ తప మని తప స్సుగలవారు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁ బడి యున్నది. (పరాకాదులను పరాశరస్మృతియందుఁ గనందగను.) స్వాధ్యాయమును గూర్చి, రుద్రగీత యందు— “వేదాంత శతరుద్రీయ ప్రణవాది జపం బుధాః, సత్త్వశుద్ధికరం పుంసాం స్వాధ్యాయంపరిచక్షతే.” ఉపనిషత్తు, శతరుద్రీయము, ప్రణవాదిజపము, ఇవి పురుషులకు సత్త్వ (అంతఃకరణ) శుద్ధినిొసంగు స్వాధ్యాయ మని వివే కులు చెప్పెదరు. అని చెప్పఁ బడి యున్నది. ఈశ్వర ప్రణిధానమును గూర్చి, రుద్రగీతయందు— “స్తుతి స్మరణ పూజాభి ర్వాఙ్మయః కాయకర్మభిః, సునిశ్చలా భవే ద్భక్తి రేత దీశ్వరపూజనమ్.” వాక్కు, మనస్సు, కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన స్తుతి, స్మరణము, పూజ అను వానిచేత మిగుల నిశ్చల మైన భక్తి కలుగుచున్నది. ఇది ఈశ్వరపూజన మనఁబడును. అని చెప్పఁ బడి యున్నది. క్రియాయోగమును పగంపగగా సమాధివలన ఆత్మ సాక్షాత్కార మూలముగా మోక్షమునకు హేతు వనుటను పాతం జలయోగశాస్త్రమునందు— “సమాధిభావనార్థః క్షేత నూకరణార్థశ్చ.” సమాధి, భావన నిమిత్తమును క్షేతమును పోగొట్టునిమిత్తమును నై యున్నది.

అండే “భజ్యతే సేవ్యతే భగవదాకారమస్త్యకరణం క్రియతేనయేతి భక్తిః.” భజించుటవలన అంతఃకరణము భగవదాకారముగాఁ జేయఁబడుచున్నది. అందువలన భక్తి యనఁ బడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. మఱియు “శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవమ్, అర్చనం వస్తనం దాస్యం సఖ్య మాత్మనివేదనమ్.” శ్రవణము, కీర్తనము, విష్ణునామస్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, స్నేహము, ఆత్మనివేదనము అని తొమ్మిదివిధములుగా పద్మ పురాణాది గ్రంథములయందు సాధనభక్తిఁ చెప్పఁబడి యున్నది. ఆ సాధనభక్తి ఈశ్వర ప్రణిధాన స్వరూపమైన నియమమునందు అణగఁబడుచున్నది. అదియు సమాధికి హేతు వని పాతంజల యోగసూత్రములందు— “ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా.” ఈశ్వర ప్రణిధానమువలన. అని చెప్పఁబడి యున్నది. అనఁగా ఈశ్వర విషయకమైన ప్రణిధానమనెడి భక్తివిశేషమువలన సమాధిలాభము కలుగుచున్నది యని భావము. “భజన మస్త్యకరణస్య భగవదాకారతారూపం భక్తిః.” భజన మనఁగా, అంతఃకరణము భగవదాకారమగుట యనెడి భక్తి యను భావవృత్త్యంతివలన ప్రయోజన స్వరూప మైన భక్తి చెప్పఁబడుచున్నది. అదియే ప్రేమభక్తి యనఁబడును నారాయణతీర్థులు— “ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వర చరణారవింద విషయకై కాన్తికాత్మనిక ప్రేమప్రవాహోఽనవచ్ఛిన్నః,” ఈశ్వర చరణారవిందమును విషయముచేయు ఏకాగ్ర మైన అత్యంతప్రేమ (ప్రియ) ప్రవాహ మైన అనవచ్ఛిన్నము (ఎడతెగనిది) ప్రేమభక్తి యోగమనఁబడును. అని చెప్పియున్నారు. మధుసూదనసరస్వతులు— “ద్రవీభావపూర్వికా మనసో భగవదాకారతారూపా సవికల్పక వృత్తిర్భక్తిః.” ద్రవస్థితిపూర్వకమైన మనస్సుయొక్క భగవదాకార స్థితిస్వరూప మైన సవికల్పవృత్తిభక్తి యనఁబడును. అని చెప్పియున్నారు. అది “శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగాదవేహి.” శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగములచేఁదెలియఁదగినది. అనెడి శ్రుతిచేతను; “భక్త్యామా మభిజానాతి” భక్తిచేత నన్ను తెలిసికొనుచున్నాఁడు. అనెడి స్మృతిచేతను; ఆత్మసాక్షాత్కారమాలముగా మోక్షహేతు వగుచున్నది. భిక్షులకు సుఖమే పుష్కలము కావున, వారు దుఃఖమునకు భిన్నమైన (దుఃఖములేని) నిరతిశయ సుఖముయొక్క ధారాస్వరూప మైన ప్రేమభక్తినే పురుషార్థ మని చెప్పుదురు. ఆప్రేమభక్తి యనునదియు సంప్రజ్ఞాతసమాధియందు అణగి యున్నది. ఇందువలన అష్టాంగయోగమునకు అన్యమైన పరమ పురుషార్థసాధనము వేఱ లేదని సిద్ధించెను.

హ త యో గ ప్ర ది పిక యం దు

చ తు స్థో ప దేశ ము

సంపూర్ణము.

ఓ, వై, శ్రీ. దొరి నామయ్య చేరచియింపఁబడిన

జ్ఞానదీప మనెడి యాంధ్రవాఙ్మయము సంపూర్ణము.

రాజయోగదీపిక.

మనుష్యజన్మ మెత్తిన ప్రతివివేకియును పరబ్రహ్మమును బొందుటకును, ఆ పరబ్రహ్మలక్షణమును దెలియుటకును ఇచ్చయించును. అయినను ఆపరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసికొనుటకును అందఱును అధికారులు కారు; దానికి సాధన చతుష్టయసంపన్నుడే అధికారిగాన, ఆపరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసికొనుటకును కేవలము మనుష్యమాత్రులు అధికారులుకారు. ఏలన, ప్రవహించు నదులెట్లు తమజన్మభూమిని దెలిసికొనవో, అట్లు బహిర్యఖిలై, సంసార సాగరమగున్మలై, రాగద్వేషగతులై, కేవలదేహభిమానులై, పుత్రి మిత్ర కళిత్ర బంధువులనెడి మోహపు వలయందు చిక్కి నిరంతరమును శ్రమమొందువారై యుండు ప్రాణులకు సదా బోధించినను బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు.

సాధనచతుష్టయ మనఁగా:— 1. నిత్యానిత్యవిచారము, 2. ఇహముత్రార్థఫలభోగవిరాగము, 3. శమాదివట్కసంపత్తి, 4. ముముక్షుత్వము.

నిత్యానిత్య విచారము.

దేహేంద్రియమనఃప్రాణాదు లన్నియు జడదృశ్యమాయాకార్యములై యుండుటవలన అనిత్యములైయున్నవి. వీనికి విలక్షణబుడైనట్టి సాక్షి యైన ఆత్ముడే నిత్యుడని ప్రతిగురుస్వానుభవములచేత తెలిసి నిశ్చయించుటయే నిత్యానిత్యము. అనఁగా ఆత్మానాత్మ వివేకమనియు, లేక సదాత్మవిచారమనియు జెప్పబడును. ఇది మొదటి సాధనము.

ఇహముత్రార్థఫలభోగవిరాగము.

ఇహలోకమునందలి స్రక్చందనవనితాది విషయభోగములయందును, దేవలోకమునందలి అమృతపానాది స్వర్గభోగములయందును, ఆశను విడిచియుండుట. ఇది రెండవ సాధనము. ఈవైరాగ్యమే ఆనందమునకు ముఖ్యసాధనమై యుండుటవలన దీనిని సాధింప వలయును. ఏలనఁగా, ఈసమస్తవిషయభోగములు మాయాకార్యానువర్తులై అనిత్యములై, దుఃఖములైయున్నవని తెలిసి ఒక్కొక్కదానిని క్రమముగా విడువ వలయును.

శమాదివట్కసంపత్తి.

శమము, దమము, తిత్తిక్ష, ఉపరతి, సమాధానము, శ్రద్ధలను ఆఱును చేరినది ఒక సాధనము. శమమనఁగా, అంతఃకరణ నిగ్రహము; దమ మనఁగా, బాహ్యేంద్రియనిగ్రహము; తిత్తిక్ష యనఁగా, సుఖదుఃఖ లాభాలాభ జయాపజయ మానావమానము లనెడి ద్వంద్వములను సమముగా గ్రహించునట్టివైరణ; ఉపరతి యనఁగా, విషయాసక్తిని విడిచి ఆత్మనియందే గల ఆసక్తి; సమాధాన మనఁగా, అనేకముఖములుగా పోవునట్టి చిత్తవృత్తిని ఆత్మయందే ఏకాగ్రముగా నిలుపుట; శ్రద్ధ యనఁగా, గురుదేవతా వేదకాస్త్రములయందు విశ్వాస ముంచుట; ఈ ఆఱునుచేరినది మూఁడవ సాధనము.

ముముక్షుశ్చము.

తాపత్రయ మనెడి అగ్నిచేత కాల్పబడిన జీవుఁడు సంసారదుఃఖపరిహార మైన శాంతి యనెడి సుఖము తనకెప్పుడు కల్గినోయని మోక్షాపేక్షయై సర్వకాలమును గోరుచుండుట. ఇది నాలుగవ సాధనము.

సాధనచతుష్టయము లనెడి యానాలుగు విధములైన సాధనములను జీవుఁడు అనేకప్ర యత్నములచే సాధింప వలయును.

సద్గురు లక్షణము.

జీవునికి సద్గురూపదేశము లేనిచో మనోద్భవము కలుగదు. సద్గురులక్షణ మెట్లనఁగా:— సర్వజ్ఞుడై, సర్వజీవదయాపరుడై, సర్వసంశయపరిచ్ఛేదకుడై, భ్రాతృతలాభాపేక్షా రహితుడై, తాను సంసారసాగరమునుదాటి తన్నాశ్రయించిన వారిని తరింపజేయు సామర్థ్యముగలవాడై యుండు బ్రహ్మనిష్ఠుడే సద్గురువు అనబడును. సంసారమునందున్నను దాని యందు పట్టుదలలేని వారిని సద్గురువుగా గ్రహింప వచ్చును.

సద్గురువును ఆశ్రయించుటకు కారణము.

2.క రాజు తాను నిర్దించునప్పుడు తనదేశమును పరదేశపు రాజొకఁడు ముట్టడించి తన్ను చెజయందుంచి పలువిధములైన కష్టములు పెట్టినప్పుడు, తన పరిజనమును బంధుజనమును తనకు మేలుచేయక చూచుచుండినట్లును, తా నెంతవిలపించినను చిన్మండినట్లును స్వప్నముం గని, మేల్కొన్న తర్వాత తాను పడినపాల్లెల్ల కలలోనిదే గాని నిశ్చయముగాదని తెలిసికొని, పరు లతోఁ జెప్పుటకు సిగ్గుజెందినవాడై, తనలో నిట్లని చింతించెను.

పరమాత్మయొక్క ప్రతిబింబుడైన జీవాత్ముఁడు తన నిజస్వరూపమును ఆవరించుకొని యుండు ఆవరణ మాయనుండి బహిర్ముఖుడై, విశ్వేషమాయలన సృష్టింపఁబడిన ఈ అనంతసృష్టి విశేషముల వలన భ్రామితుడై, పద్వీకారములతోఁ గూడిన ఈ జడదేహమే తానని దృఢముగా నమ్మి, కర్మానుసారముగా దానికి సహాయములైన సుఖదుఃఖముల నంతయు ననుభవించుచు సదా కష్టపడుచుండును. స్వప్న సదృశమైన ఈ సంసారమునందు ఈ ప్రకారము దుఃఖపడుచుండు జీవా త్ముని హెచ్చరించుటకై బ్రహ్మజ్ఞునియైన సద్గురువును ఆశ్రయింపవలయు ననియును, వారివలన పరబ్రహ్మప్రాప్తి కలుగు ననియును, తలంచినవాడై సదాచార్యుని ఆశ్రయింపఁదొడంగి బహుకా లము తిరిగి వెదకి తుదకు సద్గురువును జేరెను.

ఇట్లు గురువు నొద్దకు పోయి సాష్టాంగసమస్కారముచేసి భయభక్తియుక్తుడై, స్వామీ! సంసారసాగరదుఃఖమునుండి తరించునట్లు బ్రహ్మోపదేశమునుచేసి రక్షింపుఁడని ప్రార్థించిన శిష్యు నకు గురు పిట్లనియె.

గురూపదేశము.

శిష్యుఁడా ! బ్రహ్మోపదేశమునకు సాధనచతుష్టయ సంపన్నుఁడు ఉత్తమాధికారి అట్టివాఁడు శీఘ్రముగా బ్రహ్మోపదేశమును బొందుట కర్హుఁ డగును. వాఁడు మందాధికారి

యైనయెడల శ్రవణమననాది సత్కర్మానుష్ఠానములను క్రమముగా గ్రహించినవాడై ఆ తర్వాత సాధనచతుష్టయ సంపన్నుడగును. ఇట్లు గురువు శిష్యునియొక్క స్థితిని తెలిసికొని బ్రహ్మోపదేశమునకు అర్హునిగాఁ జేయవలయును.

శిష్యుడు ఆశ్రయింపఁగానే బ్రహ్మోపదేశము చేయఁగూడదా? అనఁగా, మఠినమైన వత్తియు జిడ్డు గలనీసానైనయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశమాన మగుటలేదో, అట్లు మందాధికారికి బ్రహ్మోపదేశము చేసిన యెడల ప్రకాశించుట లేదు. శుద్ధమైన వత్తియు శుద్ధమైన నూనెయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశముగ నుండునో, అట్లు సాధన సంపన్నుడైన ఉత్తమాధికారికి ఉపదేశించిన యెడల ప్రకాశించును. అని చెప్పి సద్గురువు బ్రహ్మోపదేశమును శేయం దొడంగెను.

బ్రహ్మోపదేశ క్రమము.

గురువు:—శిష్యుని వాంఛతోఁ బిలిచి కూర్చుండ నియోగించి, గంసారమును దాటుటకు జీవబ్రహ్మైక్యమే యుక్తి.

శిష్యుడు:—జీవబ్రహ్మలకు ఏక్య మెట్లుగును? దానికి సాధనమేమి?

గు:—తత్త్వమనీత్యాది మహావాక్యములను తెలియుటయే సాధనము.

శి:—మహావాక్యమును పలుమాటా విన్నను జీవన్ముక్తి లభింపలేదు కదా?

గు:—పదార్థజ్ఞానము తెలియకయే లభింపదు.

శి:—పదార్థజ్ఞాన మెట్లు కల్గును?

తత్త్వమని వివరణము.

గు:—“తత్, త్వం అసి” అను మూడుపదములు గలవు. తత్ = బ్రహ్మము, త్వం = నీవు, అసి = అయితివి. అనఁగా జీవుడే బ్రహ్మ మనిభావము. మరియు “తత్, త్వం” పదముల శోధన చేయవలయును. పదముల యొక్క శోధన చేయుటయందు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లని రెండు విధములు కలవు.

జీవ స్వరూపమును నూచించునట్టి “త్వం” పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లనఁగా, దేహేంద్రియ మనః ప్రాణములయం దంతయు విశ్లేషించి వానిని అభిమానించి యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ జడదుఃఖాత్మకమైన తత్త్వములను విభజించి కేవలము మనస్సాక్షియును చైతన్యస్వరూపుడగునై యుండు ప్రత్యేకాత్మను లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము.

బ్రహ్మస్వరూపమును నూచించునట్టి “తత్” పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లనఁగా, మాయోపాధియే వాచ్యార్థము. అనఁగా, మాయోపాధిస్థుడైన ఈశ్వరుడు మాయోపాధులైన సర్వజ్ఞత్వ సర్వేశ్వరత్వ సర్వాంతర్యామిత్వ సర్వకారణత్వ సర్వయంత్రత్వ సర్వసృష్టిత్వ సర్వపాలయత్వ సర్వలయత్వాలయండు విశిష్టుడై యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ మాయోపాధులను విడిచి మిగిలియుండు శుద్ధచైతన్య బ్రహ్మమును లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము. ఈ ఉపాధులే

కాగ్యోపాధి, కారణోపాధి, విద్యావిద్యలని చెప్పబడును “తత్, త్వం” పదముల వాచ్యార్థమైయుండు ఈ ఉపాధి ద్వయములను విడిచి మిగిలియుండు ప్రకాశమానమైన చైతన్యము తానే యనెడి జ్ఞానము నిశ్చలముగా దృఢమాయెనేని జీవభ్రాంతిపోయి జీవస్మృతి కల్గును.

పంచకోశ వివరణము.

శి:—జీవునికి ఉపాధియైన కాగ్యోపాధి ఎన్ని విధములు ?

గు:—అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, అనందమయములను పంచకోశములు జీవాత్ముని ఆవరించి యున్నవి. ఈ స్థూల శరీరమే అన్నమయ కోశము. ప్రాణపంచకము చేరినది ప్రాణమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సును చేరినది మనోమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సును బుద్ధియును చేరినది విజ్ఞానమయకోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును అనందమును చేరినది అనందమయకోశము. ఇవి పంచకోశములు.

స్థూలశరీరమును అన్నమయ కోశమనుటకు కారణ మేమనగా:— రసము, రుధిరము మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి, రేతస్సు, అను నీ యేడును సప్తధాతువులు. భుజించిన అన్నము జీర్ణమైన ఏడుదినములకు రస మగును. ఆ రసము ఏడుదినములకు మాంసమగును. ఆ మాంసము ఏడుదినములకు మేదస్సు అగును. ఆ మేదస్సు ఏడుదినములకు మజ్జ మగును. ఆ మజ్జ ఏడుదినములకు అస్థి యగును. ఆ అస్థి ఏడుదినములకు ద్రవించి రేతస్సు అగును. ఈ రేతస్సు యోని మార్గము ద్వారా గర్భస్థానమునందు నిల్చి రక్తముతో మిశ్రమై పిండ మగును. పితృ రేతస్సు అధికమైన యెడల పురుష ప్రజయు, మాతృశోణితము అధికమైన యెడల స్త్రీ ప్రజయు కలుగును. మాతృపితృల రక్తశుక్లములు సమమైన యెడల న పుంసక గర్భ మగును. కావున స్థూలశరీరము అన్నమయకోశ మనబడును ఈ స్థూలశరీరమునందలి చర్మము, రక్తము, మాంసము, ఈ మూడును మాతృశోణిత సంబంధమువలనను; అస్థి, మేదస్సు, మజ్జ ఈ మూడును పితృశుక్ల సంబంధమువలనను కలుగుచున్నది. దీనింబట్టియే స్థూలశరీరమును షట్కృతపిండమనియు చెప్పెదరు.

ఈ స్థూలదేహము జడమైయుండు గుఱుప్రీ, మూర్ఛ, మరణకాలములయందు వేటుపడి యున్నది. ఇట్టి తుణుభంగురమైన శరీరమును “నేన” అని అభిమానించుటంబట్టి కత్తికి ఒరవలె జీవాత్ముడు ఇది యొక కోశమై యున్నది.

ఉపాధి వివరణము.

ఇదియునుగాక, ఈ స్థూలదేహము, అస్త్రీ, బాయలే, వివర్ధలే, విపరిణమలే, అపక్షీయలే, విసశ్యలే. అను నీ షడ్వికారములకును లోబడి యున్నది. ఎట్లన, అస్త్రీ = (గర్భమునందు) ఉండుట; బాయలే = పుట్టుట (బాల్యము); వివర్ధలే = అభివృద్ధియగుట (కామారము); విపరిణమలే = విపరీత వృద్ధియగుట (తారల్యము); అపక్షీయలే = ఇంద్రియ శక్తితగ్గుట (వ్యాకృత్యము); విసశ్యతి = నాశమగుట (మరణము); ఇవి ఆటను షడ్భావ వికారములు. తుఱ్ఱా, తృపా, శోక, మోహ, జరా, మరణము లను నీ యాఱును షడ్మూర్త్యులు తుఱ్ఱా, తృపలీరెండును ప్రాణధర్మములు. శోక, మోహము లీరెండును మనోధర్మములు. జరా, మరణము లీరెండును

దేహధర్మములు. అంధ, మాక, బధిర, పగుత్వాదులు ఇంద్రియ ధర్మములు. సంకయ, నిశ్చయ, అహంకార, ఆలోచనలు అంతఃకరణధర్మములు. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సరము లను నీయాలును వద్యైరులు. ఇవియన్నియు జీవునికి ఉపాధులనబడును.

తనుత్రయ వివరణము.

మఱియు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణములనెడి తనుత్రయములు జీవుని ఆవరించికొనియున్నవి. ఆత్మమయుకోశమే స్థూలశరీరము. కర్మేంద్రియపంచకము, జ్ఞానేంద్రియపంచకము, ప్రాణపంచకము, మనస్సు, బుద్ధి ఇవి పదునెడు తత్త్వములు చేరినది సూక్ష్మశరీరము. ఈ సూక్ష్మశరీరమునకే లింగశరీర మనియు పేరు కలదు. ఈ లింగదేహము తన ఆవాసస్థానమైన స్థూలశరీరమును విడిచిన మీఁద పూర్వకర్మానుసారముగా పుణ్యము అధికమైనచో స్వర్గసుఖమును, పాపము అధికమైనచో నరకదుఃఖమును అనుభవించును. పుణ్యపాపములు సేమానమైనచో మనుష్యజన్మముకలుగును. ఈశ్వరకటాక్షముచేత, లేక గురుకృపచేత కర్మము లయమైముక్తిని బొందును. పుణ్య, పాప, మిత్రకర్మములను చేసి జీవుడు సుఖదుఃఖాద్యనుభవములకు లోబడును. మూలకారణమైన అవిద్యయే కారణశరీరము.

ఈ తనుత్రయములయందు సత్త్వ, రజ, స్థమములనెడి త్రిగుణముల సంబంధమైన జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులనెడి అవస్థాత్రయము లున్నవి. జాగ్రదవస్థయందు విశ్వాదనియును, స్వప్నావస్థయందు తైజసుఁడనియును, సుషుప్తవస్థయందు ప్రాక్షాఁడనియును జీవునికి మూడుపేరులు గలవు. అట్లే వ్యావహారిక, ప్రాతిభాసిక, పారమార్థికఁడనియును; చిదాభాస, స్వప్నకల్పిత, అనిచ్ఛిత్తుఁడనియును; జీవునికి ఉపాధులసంబంధమువలన నవ (౯) నామములు గలవు. ఒకఁడు చిన్న పెద్ద యుద్యోగములను చేయునప్పుడు ఆయాఉద్యోగములకు తగిననామములను వహించియుండునట్లును, ఆఉద్యోగియే గృహమునందుతనవారలకు పాప మామ తండ్రి తాత లనెడి నామములను వహించి యుండునట్లును, పరబ్రహ్మంశజుడైన జీవుడు స్థూలసూక్ష్మ కారణమహాకారణాది దేహోపాధులను వహించి (అభిమానించి) నప్పుడు ఆయా స్థానానుగుణముగావిశ్వతైజస ప్రాక్షప్రత్యగాత్మాది బౌపాధిక కల్పితనామములను ధరించును. వైనిశ్చెప్పిన యుద్యోగస్థుఁడు పగలంతయు తనపలు విధములైన ఉపాధులవలన శ్రమపడి రాత్రికాలమునందు స్థూల సూక్ష్మ దేహములను తత్సంబంధమైనజాగ్రత్స్వప్నాద్యవస్థలను ఒకటొకటిగా విడిచి, ఈ ఘోరసంసారమున కంతయు కారణమైనదియు, సాక్షాత్పరబ్రహ్మసద్భూతమైనదియు, కల్పనాతీతమైనదియునగు మూఁడవశరీరమైన కారణమునందు సుషుప్తవస్థను అనుభవించుచుండునప్పుడు పరబ్రహ్మసుఖములను ఎట్లు వాడెను భవించునో; అట్లుజీవుడుమాయాకార్యమైన ఈఉపాధుల నన్నిటిని విడిచి, తన నిజస్వరూపమైన నిర్వికల్ప నిర్గుణ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమునందు విక్రమమునొందును. ఇదేముక్తియనబడును. జీవుడు పరబ్రహ్మంశ మనియును, మాయాకల్పితమై ఉపాధులసంతయు విడిచినచో తన నిజస్వరూపమైన పరబ్రహ్మమునందు విక్రమమును బొందుననియును తెలియఁదగినది.

పరబ్రహ్మైకతాను.

పరబ్రహ్మము సచ్చిదానందాద్యముమై, కేవలసత్తామాత్రమై, సర్వోపాధి వినిర్ముక్తమై, నిర్మలమై, కాంతమై, నిర్వికారమై, స్వయంప్రకాశమై, నిర్వికల్పమై, అవినాశమై సదాయుండు నట్టిది. నిద్రయం దుండువాడు తటాలన లేచునట్లుగా, ఈ పరబ్రహ్మమునందు “స్వయంప్రకాశ బ్రహ్మము నేను” అనుకల్పనకలిగెను. ఈకల్పనకు చిచ్ఛక్తియనియును, ఓంకారమనియును, మాయ యనియును, సగుణబ్రహ్మమనియును, సర్వేశ్వరుడనియును చెప్పుదురు. ఈసగుణబ్రహ్మమునందు బ్రహ్మాండమును సృష్టింపవలయు నను బుద్ధికలుగగా “రజస్సత్త్వితమము” లనుత్రిగుణములవలన బ్రహ్మాండము కలిగింపబడెను.

బ్రహ్మ విష్ణు శివాదినామములచే వ్యవహరింపబడు మహాపురుషుడే సగుణబ్రహ్మమై యున్నాడు. ఈ సర్వేశ్వరుడుసర్వాత్మకుండై సర్వసాక్షియై, లేనట్టి అనేకబ్రహ్మగోళములను ఇచ్ఛామాత్రముచే సృష్టించువాడుగను, తుణమాత్రముననే వానినంతయు నశింప జేయువాడు గను, చెవులులేక వినువాడుగను, కన్నులులేక చూచువాడుగను, కాళ్లులేకనడుచువాడుగను, చేతులులేక చేయువాడుగను సమీపముగనుండినను దూరముగ నుండువాడుగను దూరముగనుండి నను సమీపముగ నుండువాడుగను, జీవునకు జీవనమై సమస్తేంద్రియచేష్టలను చేయించువాడు గను, సర్వవ్యాపకుడుగను నిజభక్తులకు ఇష్టార్థ స్వరూపంబుండుగను, ఇచ్ఛామాత్రముచేత సకల మును రక్షించువాడుగను నున్నాడు.

ఇట్టిపరమాత్ముడే రజోగుణముచే బ్రహ్మయైసృష్టిని, సత్త్వగుణముచే విష్ణువైతాపాలన మును, తమోగుణముచే రుద్రుడై విలయమును చేయువాడై యున్నాడు.

జీవుని త్రిమూర్త్యంతము.

ఈ త్రిగుణములు కింవిజ్ఞానాడగు జీవునకునుగలవు. ఎట్లనః (జీవునకు స్థూలసూక్ష్మకారణ ములను మూడుశరీరములు గలవు. కారణదేహముయొక్క సుషుప్తస్థివస్థయందు పరబ్రహ్మోత్తమైన ప్రాణాండు బ్రహ్మనందమును అనుభవించుచున్నాడు. ఈప్రాణాండు తమోగుణియైనరుద్రాంశమై యుండుటవలన సర్వప్రపంచమును లయముచేసిశృణానదృశ్యమైన అసుషుప్తస్థివస్థయందు ఏకాంత మైబ్రహ్మనందమును అనుభవించును. ఇందువలన ప్రపంచము నంతయు లయము చేయునట్టి తమో గుణోత్పన్నమైన రుద్రాంశము జీవునియందును కలదు.

కారణదేహమునందు జీవుండుఅనుభవించునట్టి సుషుప్తస్థివస్థయందు ప్రపంచము లేకమైనను లేనందువలన, నిర్వికల్పమైన పరబ్రహ్మమునందు “నేను బ్రహ్మము” అనిదే అభిమానము పుట్టగా, ఇచ్ఛామాత్రముచేత ఈసమస్తప్రపంచమును ఎట్లుకలిగెనో, అట్లేపరబ్రహ్మముఖసదృశమైన సుషుప్తి వలన జీవుండు మేల్కొన్న వెంటనే ఈప్రపంచముసృష్టింపబడినట్లుగుచున్నది. ఎట్లన, స్థూలదేహ మయొక్కజాగ్రదవస్థాభిమానియైన విశ్వుండు బ్రహ్మోత్తమయున్నాడు. ప్రాపంచిక కార్యముల సంబంధమై పగలంతయు శ్రమమొందిన ఇంద్రియములు మనస్సుతోగూడి సుషుప్తస్థివస్థయందు విశ్రాంతిమందిరమైన పరబ్రహ్మమునందు లీనమై కేవలనిష్ప్రసంచమై యుండు కాలమునందు సజ్జ

సుత గృహదారాదిసకలప్రపంచమంతయు (సూక్ష్మకరీరములతోఁగూడ) సంపూర్ణలయమొందుచు న్నుది. జీవునికి మెలఁకువకల్గినవెంటనే ఈప్రపంచమును సృష్టించునట్టి బ్రహ్మాంశమైన స్థూలదేహాభిమాని యగు విశ్వనిసామర్థ్యమై యుండుటంబట్టి బ్రహ్మాంశము జీవునియందును కలదు.

జీవుని స్థూలదేహము జాగ్రదవస్థకు వచ్చుకాలమునందు బ్రహ్మాంశ మైన విశ్వఁడుసృష్టిచేయు ప్రపంచమును (సుషుప్తికాలమునందు రుద్రాంశమైన ప్రాణ్ణఁడు లయ మగుపర్యంతమును) ప్రపంచమున జీవుఁడు చేయఁగలిగిన విహితకార్యములనంతయు సృష్టి నియమముల కనుగుణముగాఁ జేయుట వలన విష్ణువుయొక్క అంశముజీవునియందును కలదు.

కావున జీవేశ్వర ఉపాధులైన విరుద్ధాంశములను విడిచినయెడల ఉభయ లక్ష్యాంశములును వికృతమొందును. అనఁగా, మాయాకార్యములై “తత్త్వం” పదముల వాచ్యార్థమైయుండు జీవునియొక్కయు సర్వేశ్వర్యనియొక్కయు ఉపాధులను త్యజించి మిగిలిన (జీవుని) పృథక్చైతన్యమును, (ఈశ్వరుని) పూర్ణచైతన్యమును వికృతమొందును.

ఇట్లు గురువు ఉపదేశింపఁగా శిష్యుఁడు బ్రహ్మానందమొంది యిట్లనియె.

శిష్యుఁడు:—స్వామీ ! సంసారసాగరంబునంబడి తాపత్రయము లనెడి బడబాగ్నిచే కాలి, కామక్రోధాది మకరాదులచే కష్టమొందుచున్న నన్ను జ్ఞాన మను తెప్పచే దరిచేర్చితిరి అయినను నాకు తమయొక్క బ్రహ్మాంశపదేశమువలన కొంతకాలము బ్రహ్మానందము కలిగియునిరంతరమును బ్రహ్మానందము కలుగునట్లునుగ్రహింపవలయు వని ప్రార్థించెను.

గురువు:—నిద్ర, జాగ్రత్త, అహంకారము, మమకారము అనునవి లేని బ్రహ్మానందమును అనుభవించువాడె వగుము సంకల్ప వికల్పము లనెడి ఆవరణము లేని చిదాకాశమునందు వికృతమగును. ఈవిధముగా గురువు ఆశీర్వాదించిన విషయమును బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి, యందు విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఈ జీవేశ్వరైక్యబోధమే మహావాక్యరహస్య మైయున్నది. ఇదే రాజయోగము. అది కాశ్వతముగా నీకు కలుగుటకొఱకు ఉపదేశించెదను వినుము.

(బ్రహ్మానంద బోధము.

స్వస్వరూపమైన పరబ్రహ్మమందు సద్భావన పృథక్ము కావలయు ననియెవ రిచ్ఛయించె దనో, వారు విషయభోగములయందు విరక్తులై, చిత్తశుద్ధికొఱకు ఆనన్యభావములచే ఈశ్వరభక్తి చేయ వలయును. గుర్వాజ్ఞగల శిష్యుఁడు ఏకాంతమునందు గుణాతితుఁడైన పరమపురుషుని సదాధ్యానింప వలయును. సంసారసాగరమునందు భగవచ్చింతనాకాలమున చిత్తమునందు కలుగు విషయికవృత్తులను నిరోధింప వలయును. ఆచిత్తవృత్తులను భగవచ్చింతన యందే విలపవలయును. మనస్సు పలదిక్కుల సంచరించుటచేత దానికివిలక్షణ మైన సాక్షిగానుండి విషయభోగేచ్ఛలయొక్క అభిరుచి వ్యర్థ మని మాటి మాటికిచింతింపుచు మనస్సును సుమాధానమువలన వలయును.

అనగా సంకల్పప్రకారము ప్రవర్తింపక జీవుని జన్మస్థాన మైన నిరాలంబ నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నందే లక్ష్యము సంపదలయును.

పరబ్రహ్మస్థానమును చేరుటకు ముఖ్యమైన భూమికలు (సోపానములు) నాలుగుగలవు. అవి ఏవనగా:—1 విశ్లేషతా, 2 గతాయతా, 3 సంశ్లేష్టతా, 4 సులీనతా. అనునవి.

1. బ్రహ్మభ్యాసము చేయుకాలమునందు చిత్తము, దానియందుఁ బుట్టు స్వారస్యమును విడిచి, సంసారమునందు ప్రవర్తించుట ఇది విశ్లేషత. దీనికిపరిపూర మేమనగా, సావధానముగా చిత్తమును సంసారమునందుఁ బ్రవర్తింపనీయక ఆకర్షించుకొని బ్రహ్మభ్యాసము చేయుట.

2. స్వరూపమునందు సమరసమైన చిత్తము, వెంటనే బహిర్ముఖమై మఱల స్వరూపము నందే వచ్చి లీనమగుట ఇది గతాయత.

3. చిత్తము స్వరూపమునందే యుండి దానియందు సమరసమగు నప్పుడు సాప్తమగు బ్రహ్మనందమువలన ఉద్బంధించుండుట. ఇది సంశ్లేష్టత,

4. గట్టుమీదికి ఉద్బంధించిన సముద్రజలము పల్లములలో నిలిచి మఱల సముద్రము నకు పోనేరక నూర్యకిరణముల సంయోగముచేత ఆవృంభింపనే ఆతి ఉష్ణమగుచున్నది. మొదట జల రూప మైయుండి ఇప్పుడు ఘనీభవించిన ఈ ఉష్ణగడ్డను పొడిచేయుటకును సాధ్యమగును. ఆ ఉష్ణగడ్డను తనజన్మస్థానమైన సముద్రమునందు వైచిన, వెంటనే సమరసమగును. అట్లే పరబ్రహ్మ స్వరూపము వలన బహిర్ముఖమైన చిత్తము తన జన్మస్థానమైన ఆస్వరూపమునందే నిశ్చేదముగా లీనమై, ఆమహాసుఖప్రాప్తియొక్క ఆనందోద్ధారమునహా శాంతమై, కేవలము జ్ఞప్తిమాత్ర మైయుండునట్టి అత్యంతశాశ్వతమైన స్థితినిబొందియుండుట ఇది సులీనత.

ముముక్షువు బ్రహ్మభ్యాసముచేయు కాలమునందు ఈ నాలుగు భూమికలను ఆక్రమించి పరబ్రహ్మపదమును బొందవలయును.

మఱియు ఇంద్రియములు శ్రీ మొదలగు విషయాదులయందు ప్రవర్తించునప్పుడు వాని యొక్క చెడుపులను విచారించినచో అవి వానియందు ప్రవర్తింపవు.

ఇట్టి రాజయోగమువలన రాజానుభవముగా ప్రయాసము లేక సుఖయానమునఁగూర్చుండి తన నగరనకు (స్వరాజ్యమునకు) పోవునట్లు, ముముక్షువు ఈయోగమువలన సుఖముగా బ్రహ్మ సాయజ్యమును (స్వరాజ్యమును) చెందవచ్చును. కావున దీనికి పేరు (రాజయోగమును చేరుకొలెను.)

సగుణోపాసనా ప్రయోజనము.

సాకార మైన జడదృశ్య పదార్థములను సర్వదా వీక్షించుచుండు (విషయ సంపర్కముచే మలిన మైయుండు) చిత్తము నిరాలంబ పరబ్రహ్మచుందు నిల్వని యెడల న్యాసవిద్యాప్రకారముగా సగుణస్వరూపమును ధ్యానించి అనన్యభావము వలన పోడకోపచార పూజాది ఉపాసనమును చేయ వచ్చును.

సగుణోపాసనమును భానలాభము నిమిత్తమే యగును ఈభానము సిద్ధించు నిమిత్తమై

దేవతా ఉపాసన, సత్కర్మాచరణము, సద్గురుసేవ, వేదాంతశ్రవణము, మొదలగునవి చేయు వలయును.

జీవన్ముక్త విదేహము క్తస్థితి.

మీఁద చెప్పినవాని వలన జ్ఞానము సిద్ధించిన తర్వాత "సోహం" అనెడి అద్వైత భావన కల్గును. అందువలన ప్రపంచమంతయు మిథ్య యని తెలియును. ఇట్టి "సత్ చిత్ అనందపరబ్రహ్మమే నేను" అను దృఢజ్ఞానము గలిగినవాడే జీవన్ముక్తుడు.

ఇట్లు శ్రవణము వలన మననము, మననమువలన నిది ధ్యాసనముల జ్ఞానము, జ్ఞానము వలన మోక్ష మనెడి నిజానంద సుఖము, క్రమముగా ప్రాప్త మగును. ఇట్టి జ్ఞానికి ప్రార్థన, సంఘి, క్రియామాణము లను త్రివిధ కర్మపాశములు బాధింపవు. సంఘికర్మము జ్ఞానాగ్ని చే భస్మ మగును. జ్ఞానిచేయు నిష్కామ కర్మములు బ్రహ్మార్పణ మగుటచేత వన్నిదగ్గ బీజమెట్లు మొలువదో అట్లు ఆగామి యను క్రియామాణము మఱల వృద్ధికాదు. ప్రార్థనకర్మము మాత్రము పరిహారము కాదు. ఎట్లన, జ్ఞానవిగ్రహం లైన పిదుర ధర్మ భీష్మాదులందఱును సుఖదుఃఖములను అనుభవించి యు న్నారు. కావున ప్రార్థనకర్మమునకును తజ్జనిత దేహమునకును సంబంధత్వము కల్పించి జ్ఞానియగు వాఁడు సాక్షిమాత్రుడై యుండవలయును. జ్ఞానముకల్గినవెంటనే జీవన్ముక్తునకు పూర్వశరీరములు నివృత్తి యగుటచేత, వాడు విదేహముక్త డనబడుచున్నాడు. వానికి ముందు శరీరము సంప్రాప్తము కాకున్నను ఈ స్థూలశరీరముమాత్ర ముండును. కారణశరీర మైన అజ్ఞానము సద్గురూపజీవమువలన జ్ఞానము కల్గిన వెంటనే లయ మగును. తత్కార్య మైన అన్యథాజ్ఞాన సంబంధమైన స్థూలనూత్న శరీరములు రెండును కర్మజేగము తీరునంతవఱకు నుండి, ఆ తర్వాత నివృత్తియగును అదే బ్రహ్మైక్యము. అనఁగా జీవేశ్వరైక్యము. ఇంక జీవునకు పునరావృత్తి లేదు.

రోగవిముక్తునకు పథ్యమెట్లు అక్కఱలేదో, అట్లే జీవన్ముక్తునకు ఏ నియమమును లేదు. వాడు కర్మ ప్రసరతుఁ డైనను అది లోకరక్షణార్థ మైయుండును. ఇట్లని గురువు చెప్పఁగా వినిన శిష్యుఁడు పరబ్రహ్మమృత పానానంద పరవశుఁడాయెను. ఇయ్యది సకలదైవిత గ్రంథ సారాంశమై యున్న యది.

దీనిని విచారసాగరమనందును, రాజయోగరత్నాకరమునందును విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఓమందూరు, వైద్యం - శ్రీనివాసయ్యగారి కుమారుఁడు

దొరసామయ్యచే సంగ్రహింపఁబడిన

రాజయోగదీపిక

సంపూర్ణము.



ష డా ధా ర ధ్యా న ము.

1. మూలాధారే వారిజపత్త్రే సుచతుష్కే
వం శం వం సం వర్ణవిశాలే సువిశాలే
రక్తం వర్ణం శ్రీగణనాథం భగవన్తం
దత్తాత్రేయం శ్రీగురుమూర్తిం ప్రణమోస్మి.
దత్తా.
2. స్వాధిష్ఠానే వర్ణవర్ణే సతులిన్ద్రే
బాలాంతావ ద్వర్ణవిశాలే సువిశాలే
పీతం వర్ణం వాక్పతిరూపం ద్రుహిణం తం
దత్తా.
3. నాభౌ పద్మే పత్త్రదళారే డ ఫ వర్ణే
లక్ష్మీకాన్తం గరుడరూపం నరవీరమ్
నీలం వర్ణం నిర్గుణరూపం నిగమాన్తం
దత్తా.
4. హృత్పద్మాన్తే ద్వాదశపత్త్రే క త వర్ణే
సామ్బం శైవం హంస విశేషం శమయన్తమ్
సర్వస్థిత్యన్తం కుర్వన్తం శివశక్తిం
దత్తా.
5. కణ్ఠస్థానే చక్రవిశుద్ధే కమలాన్తే
చంద్రాకారే షోడశపత్త్రే స్వరవర్ణే
మాయాధీశం బీజ శివం తం నిజరూపం
దత్తా.
6. ఆఞ్ఞాచక్రే భ్రుకుటిస్థానే ద్విదళాన్తే
హం సం బీజం జ్ఞానసముద్రం గురుమూర్తిమ్
విద్యుద్వర్ణం జ్ఞానమయం తం జటిలాఖ్యం
దత్తా.
7. మూర్ధ్నిస్థానే వారిజపత్త్రే శ శి బీజే
శుభ్రం వర్ణం పద్మసహస్రం సువిశాలమ్
హం బీజాఖ్యం వర్ణసహస్రం తురియాన్తమ్
దత్తా.
8. బ్రహ్మనన్దం బ్రహ్మముకున్దం భగవన్తం
బ్రహ్మజ్ఞానం సత్యమనన్తం భవరూపమ్
పూర్ణం చిద్భవ వజ్రమఖండం శివరూపం
దత్తా.
9. శాన్తాకారం శేషశయానం సురవర్ణ్యం
కాన్తానాథం కోమలగాత్రం కమలాక్షమ్
చిన్తారత్నం చిద్భవపూర్ణం ద్విజరాజం
దత్తా.

No. 1



సిద్ధాసనము

No. 2



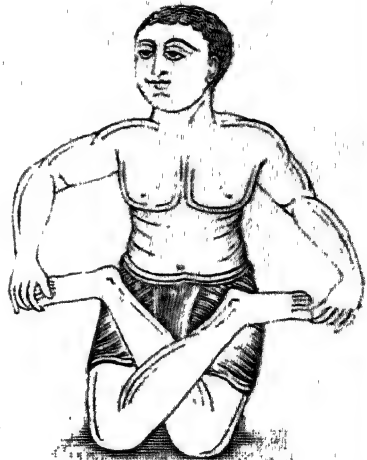
పద్మాసనము

No. 3



అర్ధపద్మాసనము

No. 4



గోమూఘాసనము

No. 5



వీరాననము

No. 6



స్వస్తికాననము

No. 7



భద్రాననము

No. 8



గోరక్షాననము

No.9



స్థితవివేకాసనము

No.10



ఉత్థితవివేకాసనము

No.11



స్థిరాసనము

No.12



క్షేమాసనము

No. 13



వామశాఖాసనము

No. 14



దక్షిణశాఖాసనము

No. 15



వామపాద ఆపాన గమనాసనము

No. 16



దక్షిణపాద ఆపాన గమనాసనము

No.17



ఉత్తానాసనము

No.18



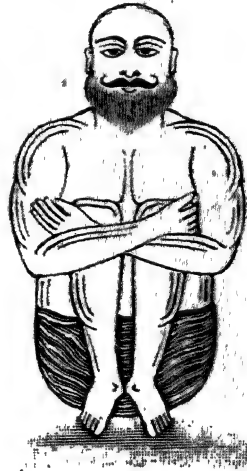
ఉత్తానాసనము

No.19



బద్ధయోనాసనము

No.20



పవనముక్తాసనము

No. 21



మందూకాసనము

No. 22



ఉత్తానమందూకాసనము

No. 23



వానుపాదపవనముత్తాసనము

No. 24



దక్షిణపాదపవనముత్తాసనము

No.25



గర్భాసనము

No.26



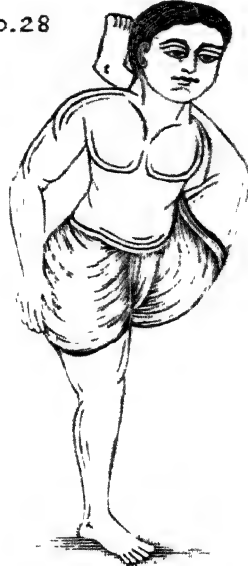
ప్రాణాసనము

No.27



అపానాసనము

No.28



అపానాసనము

No. 29



సమానాసనము

No. 30



కుక్కుటాసనము

No. 31



మత్స్యేంద్రాసనము

No. 32



మత్స్యేంద్రాసనము

No. 33



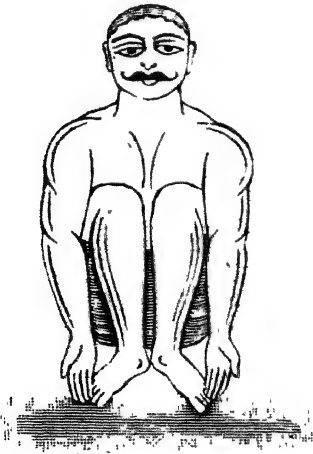
ద్విపాద శిరా సనము

No. 34



ద్విపాద శిరా సనము

No. 35



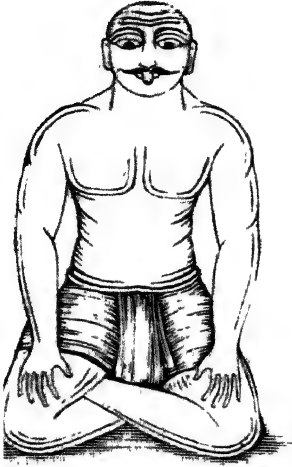
భైరవాసనము

No. 36



ఊర్జి భాసనము

No. 37



సింహాసనము

No. 38



అంగుష్ఠాసనము

No. 39



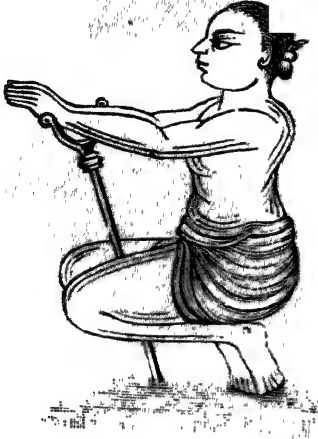
వామఅంగుష్ఠాసనము

No. 40



దక్షిణఅంగుష్ఠాసనము

No. 41



కౌముదహనాసనము

No. 42



గ్రంథిభేదనాసనము

No. 43



వామవత్తాసనము

No. 44



దక్షిణవత్తాసనము

No. 45



వామజానాసనము

No. 46



దక్షిణజానాసనము

No. 47



మత్స్యనాసనము

No. 48



గురవీతాసనము

No. 49



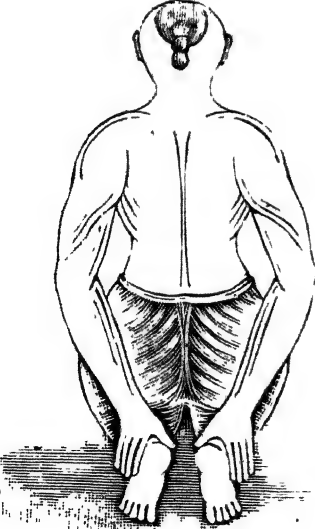
ప్రధాసనము

No. 50



కోతిలాసనము

NO. 51



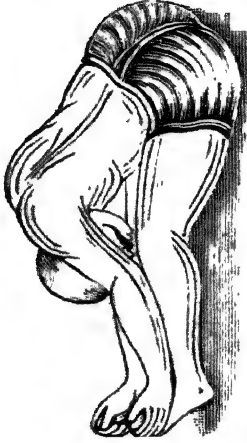
ఆనందమందిరాసనము

NO. 52



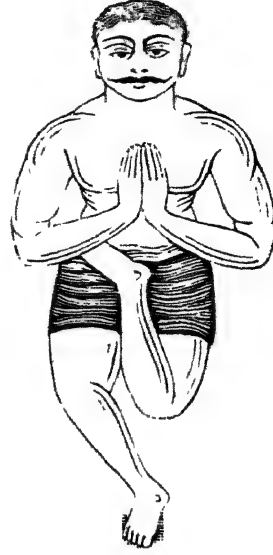
భుజనాసనము

NO. 53



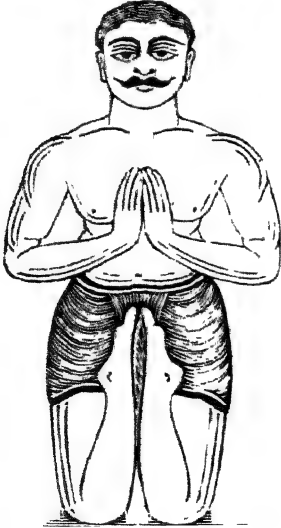
పశ్చిమతానాసనము

NO. 54



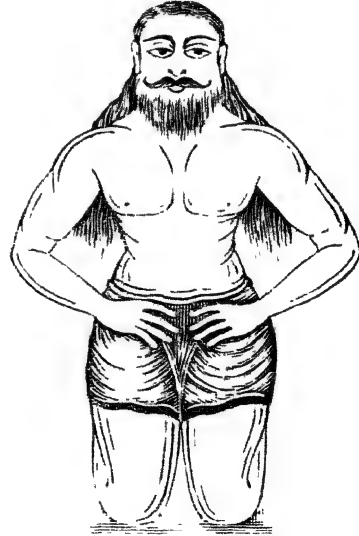
వాతాయనాసనము

NO. 55



కందపీఠనాసనము

NO. 56

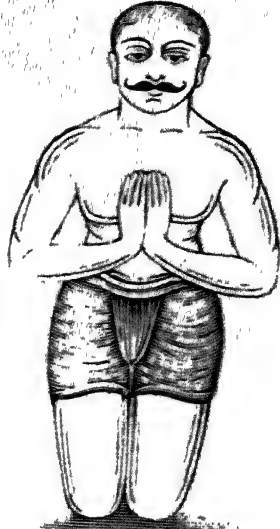


పద్మనాసనము

No. 57



No. 58



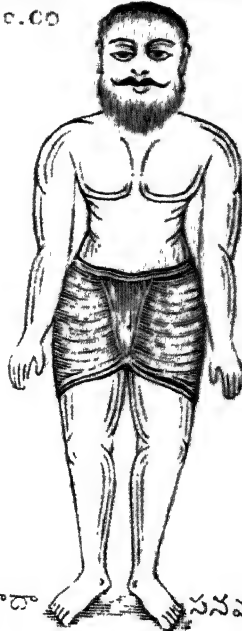
అస్తంభాసనము

No. 59



అర్ధపాదాసనము

No. 60



పూర్ణపాదాసనము

No. 61



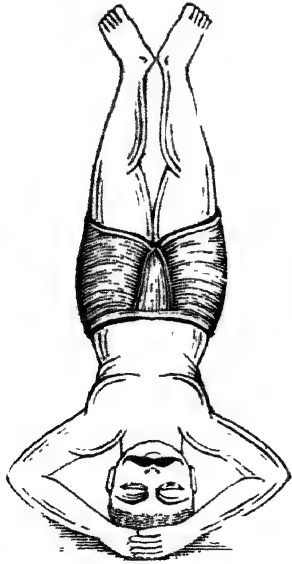
వామపాదాసనము

No. 62



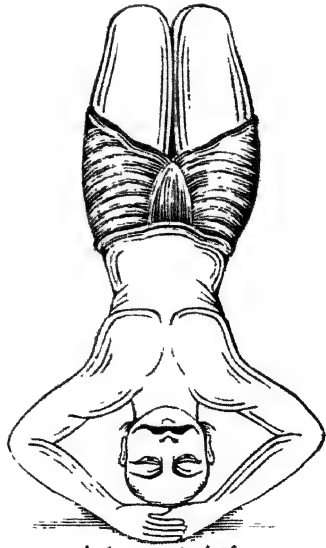
దక్షిణపాదాసనము

No. 63



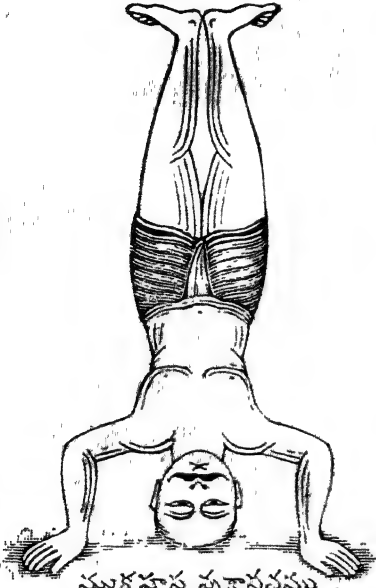
కపాలాసనము

No. 64



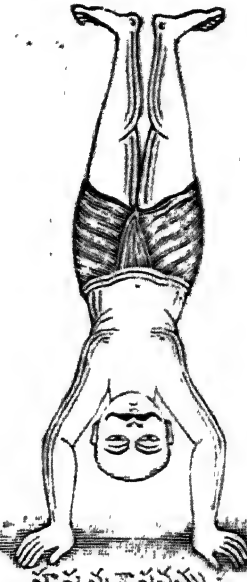
అర్ధపుష్కాసనము

NO. 65



మొక్తహస్త పుష్కాసనము

NO. 66



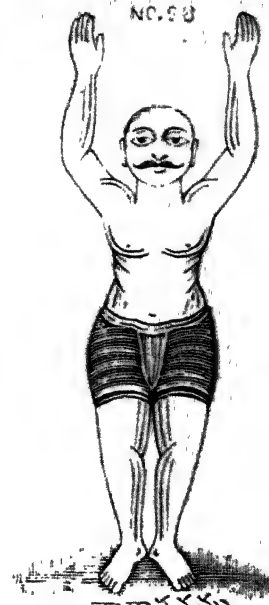
హస్త పుష్కాసనము

NO. 67



పాదాభ్యాసము

NO. 68



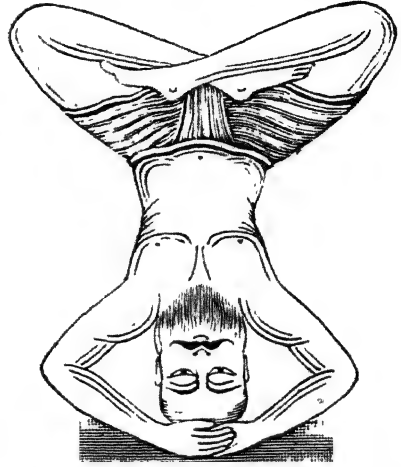
తాదాసనము

NO. 69



కౌర్మసంయుక్త పాదాసనము

NO. 70



హార్ద్యపద్మాసనము

NO. 71



అధ్వాపాసనము

NO. 72



పద్మపాదాసనము



NO. 77



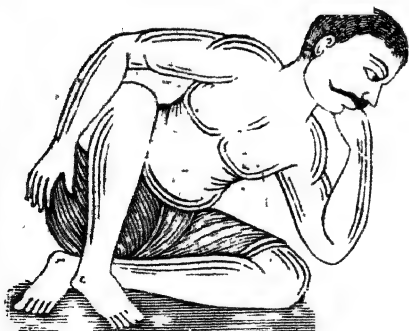
వామ ఆర్థ పాదాసనము

NO. 78



దక్షిణ ఆర్థ పాదాసనము

NO. 79



వామ భుజాసనము

NO. 80



దక్షిణ భుజాసనము

NO. 81



వామసిద్ధాసనము

NO. 82



దక్షిణసిద్ధాసనము

NO. 83



వామహస్తచతుష్కోణాసనము

NO. 84



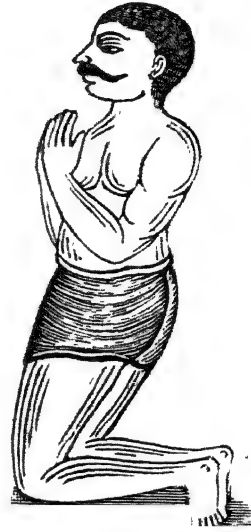
దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసనము

NO. 85



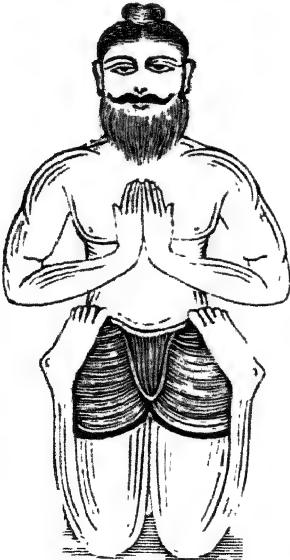
గరుడాసనము

NO. 86



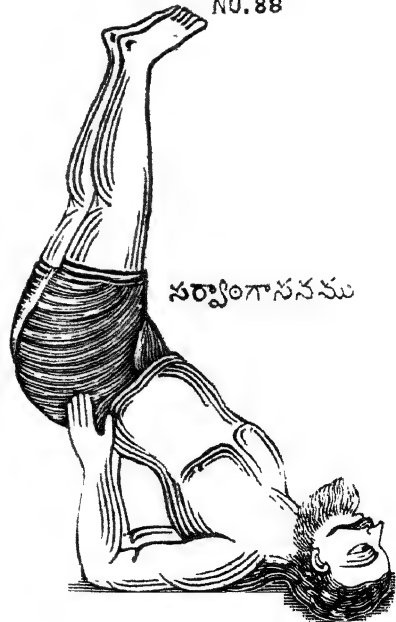
ప్రార్థనాసనము

NO. 87



భీష్మాదపారావ్రజసము

NO. 88



సర్వాంగాసనము

NO. 89



వామశాన్తిసగమనాసనము

NO. 90



దక్షిణశాన్తిసగమనాసనము

NO. 91



దక్షిణ పాదధీరాసనము

NO. 92



వామపాదధీరాసనము

NO. 93



దక్షిణాపాదపవనముక్తాసనము

NO. 94



వామపాదపవనముక్తాసనము

NO. 95 .



వామహస్త భయంకగానసము

NO. 96



దక్షిణహస్త భయంకరాసనము

NO. 97



కార్త్యకాసనము

NO. 98



ఉర్ధ్వదానూసనము

NO. 99



ఉర్ధ్వదానూసనము

NO. 100



ఉర్ధ్వదానూసనము

NO. 101

శియోగోననము



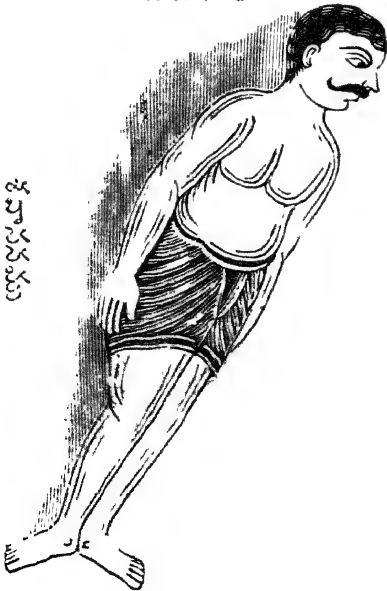
NO. 102 ~

హంసాననము



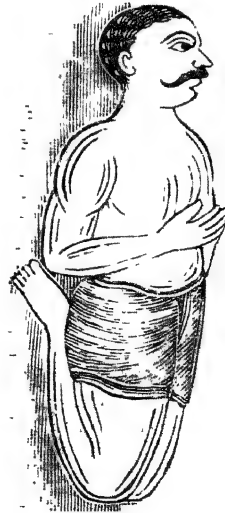
NO. 103

శివోననము



NO. 104 ~

ఆర్జునోననము



NO. 105



వామహస్త భుజాసనము

NO. 106



దక్షిణహస్త భుజాసనము

NO. 107



హస్త భుజాసనము

NO. 108



పూర్ణపాదత్రికోణాసనము

NO. 109



వామ త్రికోణాసనము

NO. 110



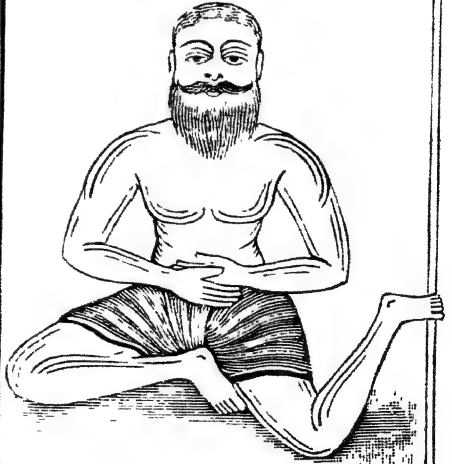
దక్షిణ త్రికోణాసనము

NO. 111



దక్షిణపాద త్రికోణాసనము

NO. 112



వామపాద త్రికోణాసనము

NO. 113



పూర్వతర్కాసనము

NO. 114



యోగనిద్రాసనము

NO. 115



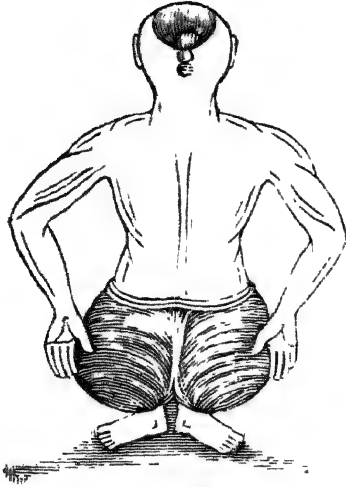
వామతర్కాసనము

NO. 116



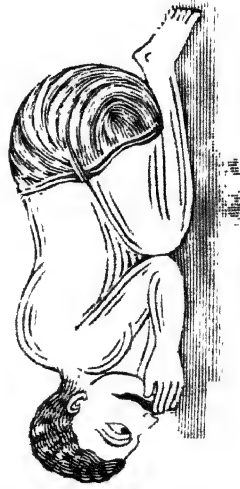
దక్షిణతర్కాసనము

NO. 117



కూర్యాసనము

NO. 118 ✓



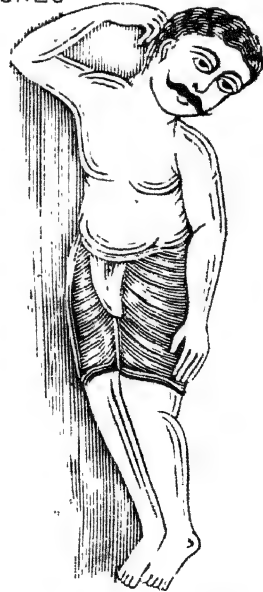
అరకూర్యాసనము

NO. 119



ఉత్తానకూర్యాసనము

NO. 120



ఉత్తానకూర్యాసనము

NO. 121



దక్షిణాననము

NO. 122



వామాననము

NO. 123



దక్షిణచతుర్థాంశపాదాననము

NO. 124



వామచతుర్థాంశపాదాననము

NO. 125



దక్షిణపాద శిరాసనము

NO. 126



వామపాద శిరాసనము

NO. 127



లోలాసనము

NO. 128



భేకనాసనము

